Dobro Ludu

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM
— :: — :: — ZDROWIA LUDU — :: — :: —

Redaktor naczelny i odpow.: Dr. chem. Em. Kwaśnik, Katowice, Pl. Wolności 9

Redakcja i administracja: KATOWICE, Plac Wolności 9 I. p., tel. 31-41.
Konto: P. K. O. Katowice 307 802 — Cena prenumeraty: miesięcznie 5,— zł.

Nr. 10 **Katowice październik 1932** **Rok 2.**

Podatek przemysłowy.

VI.

Dr. Kl. Żylski

Prawidłowe księgi handlowe. — Uproszczone księgi handlowe.

O tem, że księgi handlowe mają dla przemysłowca, i kupca, rzemieślnika jak i też wolnych zawodów w ich pracy działalności zawodowej ogromną doniosłość tak wobec prawa cywilnego, handlowego, karnego jest rzeczą jasną i oczywistą i dla każdego zrozumiałą. Jeśli chodzi o stosunki cywilno-handlowe, to sąd może w pewnych wypadkach, jak w sprawach spadkowych, podziałów spółki, spólności, upadłości, sporach i procesach zarządać przedłożenia ksiąg handlowych.

Co się tyczy prawa karnego to nowy polski kodeks karny, obowiązujący w całej Rzeczypospolitej od 1. września 1932 postanawia za wzorem kodeksu Norweskiego w artykule 280, że kto, będąc obowiązany z mocy przepisu do prowadzenia księgowości kupieckiej, wcale jej nie prowadzi lub prowadzi ją wadliwie, podlega karze aresztu do 6 mies lub grzywny, zaś w art 281, że kto, prowadzi księgowość kupiecką w sposób niezgodny z prawdą, albo księgi lub dokumenty handlowe uszkadza, ukrywa, przerabia lub podrabia, podlega karze więzienia do lat 5. Jak więc widzimy samo już zaniechanie prowadzenia ksiąg handlowych jest karalne.

Nas interesuje zagadnienie ksiąg handlowych z punktu widzenia ustawodawstwa podatkowego, a w szczególności ustawy o państwowym podatku przemysłowym. W kwestji tej obowiązuje obecnie rozporządzenie Ministra Skarbu z dnia 13. kwietnia 1932, wydane w porozumieniu z Ministrem Przemysłu i Handlu w sprawie p r o w a d z e n i a, b a d a n i a, i o c e n y k s i ą g h a n d l o w y c h, dla celów państwowego podatku przemysłowego. (Dz. U. R. P. Nr. 41, poz. 412 r. 1932).

Otóż za prawidłowe księgi handlowe w rozumieniu ustawy o państwowym podatku przemysłowym uważa wspomniane rozporządzenie:

a) księgi handlowe, odpowiadające przepisom obowiązujących kodeksów handlowych, a w kwestjach nie unormowanych w kodeksach zgodne z zasadami księgowości (buchalterji).

b) księgi handlowe, prowadzone według zasad, wyszczególnionych w § 2. tego rozporządzenia.

Ponadto wspomniane rozporządzenie wprowadza uproszczone księgi handlowe.

Co się tyczy postanowień kodeksów handlowych o księgach handlowych, to dla braku w Polsce narazie jednolitego kodeksu handlowego obowiązują przepisy dawnych kodeksów handlowych i tak:

1. W b. Królestwie Polskiem obowiązuje kodeks handlowy francuski z roku 1807.

2. Na Ziemiach Wschodnich Rzeczypospolitej Polski (Kresach Wschodnich) obowiązuje prawo handlowe rosyjskie z roku 1912.

3. Na Ziemiach Zachodnich Rzeczypospolitej Polski obowiązuje kodeks handlowy niemiecki z roku 1897.

4. W Mołopolsce i cieszyńskiej części województwa Śląskiego obowiązuje kodeks handlowy austrjacki z rok 1862.

Dla spółek akcyjnych obowiązuje w tej mierze rozporządzenie Prezyd. Rzeczypospolitej z dnia 22. marca 1928 prawo o spółkach akcyjnych, normujące rachunkowość spółki akcyjnej.

Dla przedsiębiorstw bankowych rozporządzenie Prezyd. Rzptej. z dnia 17. marca 1928 o prawie bankowem, zaś dla Zakładów Ubezpieczeniowych rozp. Prezyd. Rzptej. z dnia 26. stycznia 1928 o kontroli ubezpieczeń.

Postaramy się w krótkości przedstawić, główne zasady dotyczących ksiąg handlowych, unormowane w poszczególnych wyżej wspomnianych ustawach handlowych.

Według obowiązującego w byłem Królestwie Polskim francuskiego kodeksu handlowego z roku 1807 obowiązany jest każdy handlujący prowadzić niezależnie od innych ksiąg, używanych w handlu dziennik w którym wpisywać musi dzień po dniu wszelkie jego należności i długi, operacje handlowe, negocjacje, przyjęcia i indosy papierów handlowych, wogóle wszelki wpływ i wydatek z jakiegokolwiek tytułu.

Oprócz dziennika handlujący obowiązany jest corocznie sporządzać inwentarz swego majątku ruchomego i nieruchomego, oraz swych należności i długów. Dziennik i inwentarz muszą być raz do roku zaznaczane i poświadczane, a inwentarz podpisany przez właściciela i przez jednego z sędziów Trybunału Handlowego bądź przez burmistrza lub jego zastępcę. Handlujący zobowiązany jest zachować te księgi przez lat 10.

Według obowiązującego na Ziemiach Wschodnich Rzptej. t. j, Kresach Wschodnich prawa handlowego rosyjskiego z roku 1912., osoby zajmujące się handlem obowiązane są prowadzić rachunkowość zależnie od tego, czy prowadzą handel hurtowny, detaliczny i drobny. Tak prowadzący handel hurtowny muszą posiadać: 1. memorjał, czyli dziennik celem codziennego zapisywania wszystkich spraw i całego obrotu handlowego. 2. księgę kasową, do której wpisuje się każdą pozycję wpływów i wydatków pieniężnych 3. księgę główną z poszczególnymi rachunkami dla wszystkich obrotów handlowych, a mianowicie: rachundk własnego kapitału i majątku ruchomego i nieruchomego, rachunki dłużników i wierzycieli, towarów, kasy, wydatków handlowych, wydatków domowych, zysków, strat i inne. Księga główna ma być tak prowadzona, żeby z niej można było ułożyć pełny i jasny bilans, oraz stan interesów. 4. Kopjał wszystkich własnych listów handlowych. 5. księgę towarową do zapisywania wszystkich zakupionych, otrzymanych, sprzedanych i wysłanych towarów z oznaczeniem ich cen. 6. Księgę rozrachunkową (contocourant), obejmującą rachunki bieżące z każdym dłużnikiem i wierzycielem. 7. księgę fakturową do zapisywania rachunków, czyli faktur na wysłane towary.

Kupcy zaś detaliczni obowiązani są prowadzić następujące księgi: 1. towarową do zapisywania wszystkich otrzymywanych i sprzedawanych towarów z oznaczeniem ich ceny i pochodzenia, przyczem drobne pozycje mogą być wpisywane łączną sumą. 2. księgę kasową do zapisywania wpływów i wydatków. 3. księgę rozrachunkową celem szczegółowego określenia poszczególnych rozrachnnków. 4. księgę dokumentów dla szczegółowego zapisywania weksli, rewersów pożyczkowych, pokwitowaó, biletów bankowych, akcji, kontraktów, umów i t. p.

Wreszcie kupcy, prowadzący handel drobny, oraz rzemieślnicy muszą prowadzić trzy księgi a to: 1. kasową do zapisywania codziennych wpływów pieniężnych w ogólnej sumie, zaś rozchodów szczegółowo. 2. księgę towarową. 3. księgę rozrachunkową.

Wszystkie księgi winne być prowadzone prawidłowo i w należytym porządku, bez poprawek, skrobań, wymazywań i dopisków między wierszami lub odstępach między pozycjami. Wszystkie stronice każdej księgi muszą być ponumerowane. W wypadku popełnienia w księdze przeoczenia lub pomyłki nie należy ich wymazywać, lecz ująć w nawiasy.

Każdy handlujący ma obowiązek sprawdzać swe księgi co roku lub przynajmniej co 18 miesięcy i sporządzić bilans w którym powinien oznaczać: swój własny kapitał i majątek ruchomy i nieruchomy, posiadaną gotówkę i należności z dokumentów, posiadane towary, długi i wierzytelności z zaznaczeniem osobno długów spornych lub wątpliwych, rozchody na wydatki domowe i roczny zysk i straty. Księgi winne być przechowane przez 10 lat.

Według obowiązującego na Ziemiach Zachodnich Rzptej. niemieckiego kodeksu handlowego z roku 1897 każdy kupiec ma obowiązek prowadzić księgi i ujawniać w nich swoje czynności handlowe, oraz stan swego majątku według zasad buchalterji.

Przy rozpoczęciu prowadzenia swego przedsiębiorstwa handlowego każdy kupiec powinien dokładnie spisać swoje nieruchomości, wierzytelności i długi, wysokość gotowizny i wszelkie inne przedmioty majątkowe, podać wartość poszczególnych części majątku i sporządzić zestawienie, wykazujące stosunek majątku do długu, następnie winien na koniec każdego roku gospodarczego (który nie może przenosić 12 mies.) sporządzać inwentarz i bilans. W niektórych wypadkach ze względu na właściwość przedsiębiorstwa przy składzie towarów powodującą trudność sporządzania inwentarza corocznie może kupiec inwentarz ten sporządzać co dwa lata, mimo tego bilans musi być sporządzony co roku. Bilans i inwentarz muszą być przez kupca podpisane. Kupiec ma dalej obowiązek zachowywać odpisy (kopje) wysyłanych oraz otrzymanych listów handlowych i przechowywać je w porządku. Księgi powinne być oprawione i opatrzone karta za kartą lub stronica za stronicą liczbami bieżącemi W miejscach, które się zazwyczaj wypełnia pismem nie wolno zostawiać pustych odstępów. Nie wolno przez przekreślenie lub inny sposób uczynić nieczytelny wpis, nie wolno nic wyskrobywać jak również nie wolno czynić jakichkolwick zmian Księgi handlowe mają być przechowywane przez lat 10.

Według obowiązującego w Małopolsce i cieszyńskiej części województwa Śląkkiego austrjackiego kodeksu handlowego z roku 1862 każdy kupiec obowiązany jest utrzymywać księgi dające poznać w zupełności jego czynności handlowe i stan majątku i tak samo jak poprzednio sporządzać inwentarz i bilans swego majątku, oraz zachwywać kopje listów handlowych.

Księgi handlowe musi przechować przez lat 10. Wogóle postanowienia analogiczne jak przy kodeksie niemieckim.

Jak więc widzimy z krótkiego przeglądu czterech ustawodawstw odnoszącyoh się do ksiąg handlowych a obowiązujących w poszczególnych dzielnicach Polski, postanowienia w nich zawarte w wielu wypadkach są jednakie, w niektórych jednakowóż zasadniczo się różnią.

Podczas gdy kodeks niemiecki, francuski i austrjacki żądają sporządzenia inwentarza i bilansu, to kodeks rosyjski żąda tylko sporządzenia bilansu, a nie wspomina o inwentarzu. Dalej kodeks austrjacki nie wymaga od kupca ściśle określonych ksiąg dając mu w tej mierze swobodny wybór, zaś kodeks rosyjski i francuski żądają ściśle określonych ksiąg. Ponadto kodeks rosyjski, niemiecki i austrjacki żąda opatrzenia kart lub stronic bieżącemi liczbami, kodeks zaś francuski oprócz tego wymaga by dziennik i inwentarz były poświadczone bądź przez jednego z sędziów Trybunału Handlowego, bądź też przez burmistrza albo jego zastępców.

Na wszelki wypadek ujmując postanowienia dzielnicowe kodeksów powinni prowadzący księgi handlowe przestrzegać zasad, które za Izdebskim*), a mianowicie:

1. Księgi handlowe winny byc ponumerowane karta za kartą lub stronica za stronicą liczbami bieżącemi przyczem takie oznaczenie kart lub stronic należy dokonać p r z e d rozpoczęciem jakichkolwiek do nich wpisów.
2. Na początku roku gospodarczego, który z regulu trwać winien 12 miesięcy, należy sporządzić inwentarz, oraz ułożyć bilans otwarcia.
3. Inwentarz obejmować powinien nieruchomości i ruchomości, wierzytelności i długi, gotowiznę według posiadanych walut, papiery wartościowe, oraz wszelkie inne przedmioty majątkowe.
4. Bilans zawierać powinien zestawienie majątku z długami, przyczem uwidoczniony być powinien stosunek pierwszego do drugich.
5. Rachunki główne winne być otwierane pozycjami bilansowemi, rachunki zaś szczegółowe do głównych — pozycjami szczegółowemi wykazanemi w inwentarzu.
6. Kupcy względnie handlujący obowiązani są przez cały rok gospodarczy wpisywać do prowadzonych przez nich ksiąg swe wszelkie bez wyjątku, czynności handlowe w kolejności ich dokonywania.
7. Poszczególne wpisy winne być przeprowadzone w księgach według zasad prawidłowej księgowości, oraz tak, ażeby każdocześnie można było na ich podstawie mieć pojęcie o rzeczywistych stosunkach handlowych kupca lub handlującego, o charakterze i rozmierze prowadzonego przezeń przedsięciorstwa, o jego zdolności kredytowej i płatniczej.
8. Po wpisaniu wszystkich czynności handlowych z ostatniego dnia roku gospodarczego winne być do właściwych rachunków dopisane odnośne pozycje inwentarza, sporządzonego według faktycznego stanu majątku i długów z ostatniego dnia tegoż roku, poczem nastąpić powinno zamknięcię ksiąg przez ułożenie r-ku strat i zysków oraz r-ku bilansu zamknięcia.
9. Wszelkie przedmioty majątkowe, oraz długi winne być oszacowane według cen nabycia lub wytworzenia, względnie według wartości wynikających ze stanu odpowiednich rachunków, jednak towary i papiery wartościowe, jeżeli mają cenę giełdową lub rynkową niższą od ceny nabycia, albo wytworzenia winne być oszacowane według ceny giełdowej względnie rynkowej.
10. Należności wątpliwe należy wykazywać w wartościach prawdopodobnych, należności zaś nie mające prawdopodobieństwa ściągalności, należy odpisać.
11. Sporządzenie z roku na rok inwentarze i bilanse winne być

*) Władysław Izdebski: Księgi handlowe a ustawodastwo podatkowe. Warszawa 1932.

w chronologicznym porządku bądź wpisane do oddzielnej księgi, bądź składane w kolejności jak po sobie następują, przyczem warukiem nieodzownym jest, by zarówno każdy inwentarz jak i każdy bilans był prawnomocnie podpisany.

12. Wszyskie księgi winne być prowadzone bez poprawek, skrobań, wymazywań i dopisków w odstępach tak między wierszami, jak też między pozycjami, jeżeli jednak dokonanie poprawki będzie konieczne, to należy uczynić ją tak, by pierwotna osnowa wpisu była czytelna.

13. Wszystkie wpisy do ksiąg mają być należycie uzasadnione i udokumentowane, w tym też celu ma być przechowywana wszelka korespondencja handlowa — przychodzźca w oryginałach, wysyłana w odpisach lub kopjach — tudzież zachowywane mają być wszelkie dowody i dokumenty tak długo, jak długo kupiec względnie handlujący ma obowiązek przechowywać swe księgi handlowe.

14. Księgi handlowe winne być przechowywane w przeciągu 10 lat od dnia dokonania w nich ostatniego wpisu.

To są zasady prawa handlowego.

Ministerstwo Skarbu chcąc płatnikom ułatwić prowadzenie ksiąg handlowych wydało wspomniane na wstępie rozporządzenie z dnia 13. kwietnia 1932 r. według którego płatnikowi przysługuje prawo wyboru prowadzenia ksiąg handlowych, albo według przepisów dzielnicowych kodeksu, albo też według przepisów umieszczonych w tem rozporządzeniu. Tak więc np. płatnik w Katowicach może prowadzić księgi handlowe według przepisów kodeksu handlowego niemieckiego z roku 1897, albo według przepisów rozporządzenia Ministra Skarbu z roku 1932, płatnik w Łodzi prowadzić może księgi handlowe albo według przepisów kodeksu handlowego francuskiego z roku 1807, albo według przepisów wspomnianego rozporządzenia Ministra Skarbu. Płatnik we Lwowie może prowadzić księgi według przepisów kodeksu handlowego austrjackiego z roku 1862 albo też według rozporządzenia Ministra Skarbu 1932 itp.

Wspomniane rozporządzenie ujednostajniło zasady i warunki, które w stosunku do podatku przemysłowego żądają władze Skarbowe przy ocenie prawidłowości ksiąg handlowych. Jest ono dla wszystkich płatników tak ważne, że postarany się omówić je szczegółowo.

A więc: w § 2 wymaga rozporządzenie, by płatnik przy r o z p o c z ę c i u czynności handlowych, a następnie z k o ń c e m k a ż d e g o r o k u o p e r a c y j n e g o sporządził i n w e n t a r z majątku nieruchomego i ruchomego przedsiębiorstwa, oraz wszelkich należności i długów. Inwentarz ten należy sporządzać corocznie, wyjątkowo jeżeli przedsiębiorstwo posiada na składzie znaczną ilość r ó ż n o r o d n y c h a d r o b n y c h t o w a r ó w i nie może b e z t r u d n o ś c i sporządzać w każdym roku inwentarza, wystarczającem jest sporządzanie inwentarza raz na dwa lata.

W inwentarzu winne być wymienione przedmioty majątkowe z podaniem ich ilości i wartości, oraz imiennie należności i długi z tem, że obowiązek imiennego wyszczególnienia nie dotyczy weksli. Inwentarz taki musi podpisać właściciel przedsiębiorstwa lub osoby do tego upoważnione.

Poza inwentarzem należy sporządzić bilans otwarcia, przy rozpoczęciu czynności handlowej, oraz bilans zamknięcia na ostatni dzień roku operacyjnego.

Inwentarze i bilanse można albo wpisywać do przeznaczonych do tego ksiąg, albo sporządzać każdorazowo oddzielnie, a wtedy należy je zbierać i przechowywać w kolejnym porządku.

Co do ilości i rodzaju ksiąg handlowych to rozporządzenie w przeciwieństwie do kodeksu rosyjskiego i francuskiego a zgodnie z kodeksem niemieckiem i ustawą austrjacką pozostawia płatnikowi swobodny wybór zależnie od uznania przedsiębiorstwa z tem tylko warunkiem, że w księgach tych muszą być ujawnione w porządku chronologicznym i systymatycznym wszelkie czynności handlowe przedsiębiorstwa, by były one niejako zwierciadłem jego czynności handlowych zgodnem z rzeczywistością i obrazującem rezultat działalności.

Księgi te handlowe muszą być przed rorzpoczęciem czynności handlowych oprawione, a strony lub karty ksiąg zaopatrzone w kolejne numery porządkowe. Księgi prowadzone być muszą w należytem porządku, bieżąco i bez zaległości t. zn. dzień za dniem zasadniczo atramentem, wyjątkowo ołówkiem chemicznym, zaś przy stosowaniu metod przebitkowych księgi handlowe może być wtóropisem odbitem zapomocą kalki, wyjątkowo w wpadkach, uzasadnionych formą księgowości księgi mogą być prowadzone na luźnych kartach, należycie numerowanych, grupowanych i przechowywanych.

Każda strona lub karta księgi przy przenoszeniu winna być zesumowana, a w razie zamknięcia konta wyprowadzona suma ogólna musi być odpowiednio podkreślona, konta osobowe lub rzeczowe mogą być prowadzone saldami. Miejsca próżne w księgach z braku zapisu w tekscie przekreśla się.

Zapisy do ksiąg zawierać powinny w szczególności: datę, rodzaj czynności i sumę, zaś przy operacjach związanych z kupnem i sprzedażą towaru wymienienie dostawcy i odbiorcy, oraz ilości towarów. Wykazanie imienne dostawcy lub odbiorcy nie jest konieczne przy transakcjach gotówkowych o ile ustalenie osoby dostawcy lub odbiorcy nastręcza duże trudności jak np. przy zakupie od producentów rolnych, przy sprzedaży konsumentom i t. p. Tak samo co do ilości towarów to przy drobnych operacjach gotówkowych można wpisywać do ksiąg bez oznaczenia ilości towarów w łącznych snmach dziennych, zestawionych uprzednio na oddzielnych arkuszach, lub obliczonych na podstawie bloków.

Zapisy do ksiąg winne być dokonane bezwłocznie po dokonaniu czynności handlowych. Wysyłający towar powinien księgować rachunki wynikające z operacji towarami w dacie wysyłki, a otrzymujący towar zaraz po przyjęciu towaru i to niezależnie od pokrycia rachunku.

Rachunki, wystawione przez przedsiębiorstwa za wykonane roboty lub dostawy, oraz za należne wynagrodzenia za świadczenia i usługi, winne być zaksięgowane w dacie ich wystawienia.

Kupno i sprzedaż towarów na rachunek własny należy uwidaczniać na kontach towarowych, natomiast nie wolno jest pomijać tych kont i przeprowadzać transakcje bezpośrednio przez konta dostawcy i odbiorcy.

Zapisywać należy do ksiąg sumy brutto niezależnie od potrąconych z nich prowizji, które należy przy księgowaniu wyodrębniać.

Zapisy do ksiąg winne być poparte dowodami jak, wszelka korespodencja, rachunki, umowy, wyciągi, listy przewozowe i t. p. dokumenty oryginalne lub w odpisach.

Operacje gotówkowe, dotyczące kupna lub sprzedaży towarów oraz wszelkich czynności i obroty wewnętrzne mogą być udowodnione dokumentami, sporządzonemi w samem przedsiębiorstwie jak asygnacje kasowe, kwoty składowe, przekazy, i t. p. zaopatrzonemi w datę treść i podpisanemi przez osoby sporządzające dokument. Listy handlowe winne być utrzymywane w porządku.

Księgi handlowe wraz z dokumentami muszą być przechowywane w ciągu pięciu lat.

Co do obowiązku parafowania ksiąg to dotyczy tylko ksiąg w rozumieniu przepisów kodeksu handlowego, więc parafować należy księgi hanolowe na obszarze byłego Królestwa polskiego t. j. według zasąd kodeksu handlowego francuskiego, zaś księgi prowadzone według § 2. rozporządzenia nie podlegają parafowania.

Pozatem w sprawach które nie zostaly unormowane w tem rozporządzeniu obowiązują zasady księgowości i zwyczaje handlowe.

V.

Uproszczone księgi handlowe.

Dla niektórych szczegółowo w rozporządzeniu wymienionych niniejszychp rzedsiębiorstw zezwala rozporządzenie na prowadzenie ksiąg handlowych według zasad uproszczonej księgowości t. zw. uproszczone księgi handlowe, które posiadają taką samą moc dowodową jak księgi normalne pod warunkiem, że przedsiębiorstwo prowadzące uproszczone księgi handlowe złoży zeznanie o obrocie w myśl wymogu ustawy (art. 52).

Przedsiębiorstwa mogące korzystać z uproszczonych ksiąg handlowych wymienia rozporządzenie szczegółowo a mianowicie, są to przedsiębiorstwa, zaliczone w myśl taryfy, stanowiącej załącznik do

art. 23 ustawy o państwowym podatku przemysłowym do świadectw przemysłowych.

a) kategorji drugiej punkty 2 i 3, trzeciej i czwartej rozdziału I trzeciej i czwartej rozdziałów II, V, VI, VII, VIII, IX, X, XI, XII, XIII, XIV, XV, XVI, XVII, XIX, XX i XXI części II lit. A taryfy.

b) kategorji piątej, szóstej, siódmej i ósmej części II lit. C. taryfy*) z wyjątkiem spółek akcyjnych, spółek z ograniczoną odpowiedzialnością. i innych przedsiębiorstw, które na zasadzie swych statutów lub specjalnych przepisów są obowiązane do publicznego ogłaszania sprawozdań o swych operacjach lub do składania sprawozdań do zatwierdzenia właściwym organom. Przedsiębiorstwa te muszą prowadzić normalne prawidłowe księgi handlowe a nie uproszczone.

Przy uproszczonych księgach handlowych nie jest wymagane sporządzanie bilansów otwarcia i zamknięcia, natomiast przedsiębiorstwo, prowadzące uproszczone księgi handlowe musi przy rozpoczęciu czynności handlowych, a następnie w końcu każdego roku sporządzać inwentarz na tych samych zasadach, które wymieniliśmy omawiając prawidłowe księgi handlowe.

Przedsiębiorstwa muszą w księgach handlowych ujawnić wszystkie przez nie dokonywane czynności handlowe.

Szczegółowo rozporządzenie postanawia, że w przedsiębiorstwach zakupujących i sprzedających towary za gotówkę, wystarcza prowadzenie księgi kasy i księgi towarów zawierającej przychód i rozchód towarów. W księdze towarów winne być wpisywane obroty odrębnie według zróżniczkowanych stawek podatkowych. W przedsiębiorstwach przemysłowych, rzemieślniczych oprócz księgi kasy należy prowadzić księgę propukcji, do której wpisuje się z lewej strony wydatki związane z produkcją jak np. surowce, robocizna i t. p. a z prawęj strony przychody uzyskane ze sprzedaży wyprodukowanych towarów, oraz przychody z wynagrodzeń za wykonane roboty.

Przy operacjach kredytowych należy prowadzić księgę rachunkową z dlnżnikami i wierzycielami, a w razie potrzeby księgę weksli.

Księgi uproszczone a w szczególności księga towarów i księga produkcji winne być oparafowane i zaświadczoe bądź przez władze podatkowe I i II-giej instancji, bądź przez organa samorządu gospodarczego.

Księgowość uproszczona, jak to we fachowym artykule zaznacza T. Kotowicz**) powinna jak najszerzej się przyjąc przedewszystkiem śród drobnych przedsiębiorstw.

Ostatnio (wrzesień 1932) Ministerstwo Skarbu uznało przedstawiony przez Izbę przemysłowo-handlową w Warszawie wzór uproszczonej księgi handlowej za odpowiadający wymogom w sprawie prowadzenia, badania i oceny ksiąg handlowych dla celów państwowego podatku przemysłowego.

Dlatego też ze względów praktycznych wzór ten wraz z objaśnieniami podajemy in extenso.

*) patrz taryfa obejmująca podział przedsiębiorstw na kategorje.

**) T. Kotowicz księgowość uproszczona, a praktyka. Czasop. Skarb. nr. 6 Warsz. 1932

Wzór uproszczonej księgi handlowej.

Miesiąc Dzień	Dowód Nr.	Treść zapisu	Kasa		Kupno towarów Kupno środków produkcji		Sprzedaż towarów Roboty oddane			Weksle i akcepty			Wierzyciele i dłużnicy		
			Przychód (więcej)	Rozchod (mniej)	Zakup towarów i środków produkcji oraz inne koszty (wydatki)	Zmniejszenie zakupów i kosztów (zwroty)	Wysokość stawki	Zmiejszenie obrotu (zwroty)	obrót	Rodzaj	Przychód	Rozchód	Winien (otrzymali)	Ma (dali)	Foljo księgi kontowej
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
										w					
							¾			a					
							sc			w					
										a					

Objaśnienie

do wzoru uproszczonej księgi handlowej.

Rubryka **1.** Wpisuje się datę, która może dotyczyć pojedyńczej tranzakcji lub całego targu dziennego. Przy sprzedaży na kreoyt każda poszczególna sprzedaż winna być w księdze oddzielnie kontowana.

Rubryka **2.** Wpisuje się kolejny numer dowodu. Dowody winny być grupowane oddzielnie: jedne dotyczące zakupu, drugie sprzedaży, w kolejności od początku roku albo dla każdego miesiąca.

Rubryka **3.** Wpisuje się treść czynności z podaniem ilości, ceny i firmy (nazwiska), której towar został sprzedany lub od której został kupiony. Gdy przy tranzakcjach gotówkowych ustalenie dostawcy lub odbiorcy jest utrudnione, wykazanie ich nie jest konieczne, trzeba jednak samemu sporządzić dowód z podaniem ilości i ceny towaru. Przy drobnych operacjach gotówkowych można wnosić zapisy bez podawania ilości towarów w sumach dziennych zestawionych na podstawie bloków lub na arkuszu obejmującym pojedyńcze wpływy i wydatki w ciągu całego dnia.

Rubryka **6.** i **7.** obejmują koszty prowadzenia przedsiębiorstwa, które składają się z kosztów zakupu towarów czy surowców nazwanych jako „zakup", oraz z innych kosztów, na które składają się wszelkie pozostałe koszty, jak uposażenie pracowników, świadczenia socjalne, podatki, opał i światło, urządzenie zakładu i t. p. W rubrykach tych należy w myśl § 4 ust. 4 rozporządzenia zapisywać wszystkie koszty.

Rubryki **8—10.** Rozróżnianie obrotów według stawek podatkowych winno odpowiadać przepisom art. 7 ustawy z 15. VII. 25 r. o państwowym podatku przemysłowym (Dz. U. R. P. Nr. 17 z r. 1932 poz. 110), t. zn., że obroty podlegające różnym stawkom winny być zapisywane oddzielnie w ten sposób, iż wysokości stawki podanej w rubryki 8, winien odpowiadać obrót, podany w rubr. 10, podlegający tej stawce. Dotyczy to zarówno zapisów pojedyńczych tranzakcji, jak i zapisów obejmujących targ dzienny. Przy zapisach targu dziennego należy prowadzić ewidencję poszczególnych sprzedaży na arkuszu w tylu rubrykach, ilu stawkom podlegają różne obroty, z wydzieleniem obrotów zwolnionych od podatku na skutek scalenia. Suma każdej z rubryk arkusza targu dziennego winna być wpisana do księgi z zaznaczeniem jakiej stawce (r. 8) podlega dana część obrotu (r. 10); obroty zwolnione będą oznaczone „sc", bądź „0%". Po upływie miesiąca zostanie wyprowadzona suma obrotów, podlegających w tym czasie podatkowi według różnych stawek i suma obrotów zwolnionych od podatku.

Rubryki **11—16.** Rubryki te będzie prowadziło przedsiębiorstwo, o ile będzie posiadało odpowiednie obroty. W rubr. 11 literami *w* i *a* odróżni weksel i akcept, w rubr. zaś 16 poda foljo książki kontowej, jeżeli ją dla swojej potrzeby będzie prowadzić.

Uwaga: Wszelkie dowody a w szczególności arkusze dziennego targu winny być przechowywane w należytym porządku dla ewidencji oraz kontroli własnej i podatkowej.

VI.

Badanie i ocena ksiąg handlowych.

Władze podatkowe względnie organa podlegająca tej włady (buchalterzy) przeprowadzają badanie i rewizję ksiąg handlowych tylko na podstawie pisemnych zarządzeń władz skarbowych. Zakres badania obejmuje:

1. Zbadanie czy prowadzona księgowość odpowiada przepisom rozporządzenia, oraz czy zapisy w księgach odpowiadają stosunkom faktycznym i czy są rzetelne.
2. Sprawdzenie względnie ustalenie obrotów osiągniętych przez przedsiębiorstwo czyli ustalenie rodzaju przedsiębiorstwa i jego działalności.

W związku z tem badający buchalter ma prawo badania wszelkich ksiąg, dokumentów, zapisów i korespondencji dotyczących danego przedsiębiorstwa, oraz prawo szczegółowych oględzin przedsiębiorstwa, jego budynków, maszyn, urządzeń technicznych, składów i t. p.

Z wyników badania sporządza się protokóły, w którym muszą być uwzględnione przedewszystkiem następujące dane:

1. odpis przedsiębiorstwa
   a) nazwę i rodzaj przedsiębiorstwa
   b) miejsce jego wykonania
   c) dane co do rejestracji (rejestr handlowy)
   d) dane co do statutu lub umowy o zawiązaniu spółki, o ile przedsiębiorstwo nie jest własnością osoby fizycznej
   e) ilość i siedziby oddziałów
   f) kategorje wykupionych świadectw przemysłowych i ilość kart rejestracyjnych
   g) ilość pracujących
2. opis rachunkowości:
   a) okres gospodarczy objęty księgami
   b) rodzaj i forma księgowości, oraz spis prowadzonych ksiąg handlowych
   c) uwagi do sporządzania inwentarza, bilansu otwarcia i zamknięcie
   d) uwagi co do prowadzenia księgowości, udokumentowania zapisów i przechowywania dowodów
3. stwierdzone uchybienia i nieprawidlowości w zapisach badanych ksiąg
4. ustalenie obrotu przedsiębiorstwa według stawek podatkowych z wykazaniem ujawnionych różnic i szczegółowem ich wyjaśnieniu.

W razie ujawnienia uchybień i nieprawidłowości tak pod względem formalnym jak i materjalnym należy je szczegółowo opisać w protokóle. Protokół musi zawierać dokładny przegląd ksiąg, gdyż brak tego uniemożliwia Najwyższemu Trybunałowi Administracyjne-

mu zbadania legalności zaskarzonej dycyzji t. zn. stwierdzenia, czy granice swobodnego uznania przy określeniu wysokości obrotu nie zostały przekroczone, a więc czy nie ma dowolności. Odpis protokółu wydaje się przedsiębiorcy, który może bądź niezwłocznie, bądź w terminie do dni 8-miu licząc oddnia spisania protokółu, złożyć swe oświadczenia co do uwag zawartych w protokóle.

W końcu rozporządzenie podaje definicję ksiąg prawidłowych i rzetelnych Za prawidłowe uważa się księgj handlowe

1. jeżeli ich rodzaj, forma i sposób prowadzenia odpowiadają przepisom kodeksów handlowych, albo przepisom rozporządzenia, a w kwestjach nie unormowanych w kodeksach handlowych względnie rozporządzeniu, zasadami buchalterji.
2. Jeżeli są one rzetelne pod względem materjalnym t. zn. jeżeli są prawdziwe, zgodne z rzeczywistością, odzwierciadlające wszystkie bez wyjątku czynności handlowe przedsiębiorcy.

Za nierzetelne uważa się księgi handlowe, prowadzone niezgodnie z istotnym stanem rzeczy.

Tutaj podkreślić należy, że jeśli chodzi o podatek przemysłowy od obrotu, to księgi handlowe powinne być tak prowadzone, by jasno i szczegółowo wykazywały w sposób zgodny z zasadami buchalterji całkowity obrót przedsiębiorstwa, to też jak najsłuszniej zaznacza w cytowanej już przez nas rozprawie Izdebski, że: „żądając od przedsiębiorstw, wyliczonych w art. 5 czy to sumy przychodu brutto, czy to zysku brutto, czy zarobku brutto, czy też wreszcie kwoty wszelkiego rodzaju wynagrodzeń za świadczenia i ulgi a pozatem zezwalając temże przedsiębiorstwom na dokonywanie potrąceń od powyższych rodzajów przychodu udowodnionych zarówno obrotów wewnętrzych, jak też bonifikat, skont, odsetek prolongacyjnych, oraz wyłożonych za nabywcę kosztów przewozu i ubezpieczenia towarów a także zwrotów towarowych, obie ustawy o podatku przemysłow,m **poprzecz ich art. 5. dają ścisły obraz tego, co według winno się mieścić w księgach handlowych, przedkładanych przez podatników na poparcie zeznanych obrotów.** Dalej zaś, mówiąc w tym, że art. 5. o sprzedażach surowców „półfabrykatów". gotowych wyrobów i towarów, dokonywanych za gotówkę na kredyt i w drodze wymiany towaru na towar, ustawy te dają wyraz temu, ażeby omawiane księgi zilustrowały nietylko wynikający ze sprzedaży rozchód, oraz poprzedzający tę sprzedaż przychód wszelkich przedmiotów, podlegających wymianie, ale nadto, ażeby księgi te zawierały dokładny obraz rozrachunków tak z dostawcami jak i z nabywcami tychże przedmiotów, bowiem bez należytego odtwarzania tych rozrachunków możność ustalenia zgodnych z prawdą obrotów byłaby problematyczna".

Tak więc prowadząc księgi należy jak najściślej przestrzegać zasady artykułu 5. określającego obrót polegający opodatkowaniu (o czem szczegółowo w następnej części). Ponieważ obowiązek wykazania obrotów podlegających zniżonym stawkom podatkowym ciąży na płatnikach, a zniżone te stawki podatkowe określa szczegółowo art. 7. przy prowadzeniu ksiąg handlowych należy dokładnie

zastosować się do postanowizń tego artykulu i w księgowaniu wyodrębniać obroty podlegające zróżniczkowanym stawkom podatkowym.

Ocena ksiąg handlowych przy wymiarze podatku przemysłowego należy do Władz Wymiarowych.

VII.

Znaczenie ksiąg handlowych.

Już z tego cośmy wyżej o księgach handlowych powiedzieli ocenić można ich znaczenie dla płatników podatkowych. Ze względu jednakowóż na wybitną ważność i praktyczne korzyści jakie prowadzenie ksiąg za sobą pociąga podnosimy szczegółowiej ich wartość.

Prawidłowe i rzetelne księgi haydlowe dają płatnikowi określone ustawowo p r z y w i l e j e i w szczególności:

a) stanowią zupełny d o w ó d na wysokość obrotu wykazanego w zeznaniu.

b) są podstawą do uzyskania szeregu rodzaju u l g p o d a t k w y c h.

Ustawa o podatku przemysłowym w artykule 76. wyraźnie postanawia że jeżeli na poparcie wykazanego obrotu, w zeznaniu złożonem w przepisanym terminie płatnik wyrazi gotowość przedstawienia ksiąg handlowych wraz z dokumentami i rachunkami, to władza podatkowa względnie komisja szacunkowa n i e m o ż e ustalić obrotu o d m i e n n i e od zeznania o ile księgi nie zostały uznane przez komisję za nieprawidłowe, lub za nierzetelne.

Suma obrotu wymieniona w zeznaniu musi się zgadzać ze sumą książkową, mogą jednakowóż zachodzić różnice tylko w odmiennej ocenie prawnej poszczególnych pozycji książkowych przez władzę i płatnika (np. władza ocenia pozycję jako handel towarowy, a płatnik jako skup zawodowy i t.p.) Władza podatkowa krępowana jest tylko co do w y s o k o ś c i o b r o t u a nie co do kwalifikacji prawnej obrotu i to zarówno pod względem stawek podatkowych jak i też kategorji obrotu względnie uznania pewnych przychodów za wchodzące w skład obrotu podatkowego (art. 5 i 7).

Tutaj podkreślamy, że warunkiem korzystania ze wspomnianego przywileju jest oświadczenie płatnika w zeznaniu, iż jest gotów na poparcie wykazanej sumy obrotu przedstawić swe księgi handlowe, o ile tego nie uczyni będzie traktowany tak jakby ksiąg handlowych nie prowadził. Tak samo traci płatnik przywilej z art. 76. jeżeli wprawdzie wyrazi w zeznaniu gotowość przedstawienia ksiąg handlowych na poparcie zeznanego obrotu, lecz na wezwanie do ich przedłożenia zawiadomi, że ich przedłożyć nie może, gdyż nie są jeszcze wykończone. Naturalnie może płatnik prosić władzę o odroczenie terminu przedłożenia ksiąg handlowych.

Ponieważ księgi handlowe stanowią dowód uprzywilejowany, ustawa w art. 76. stoi na stanowisku ścisłej teorji dowodowej i w y m a g a r y g o r y s t y c z n i e p r z e s t r z e g a n i a f o r m a l n o ś c i j a k n a j ś c i ś l e j s z e g o k o n t o w a n i a w s z y s t k i c h p o -

zycji zgodnie z prawdą, dlatego też zaksięgowanie w księgach handlowych pewnych pozycji w mniejszych kwotach niż one rzeczywiście wynosiły względnie pominięcie jakiejkolwiek nawet jednej pozycji chociążby to było tylko błędem nieświadomym buchaltera bez złej woli właściciela, pozbawia te księgi charakteru ksiąg prawidłowych, a przezto możności korzystania ze wspomnianego przywileju. Władza podatkowa może nawet z powodu drobnych usterek buchalteryjnych pominąć księgi i nie uznać dowodu z ksiąg handlowych. Również brak dowodów kasowych stanowić może dostateczną podstawę do uznania ksiąg płatnika za nieprawidlowe względnie do odmówienia im mocy dowodowej, gdyż art. 76. ust. 3. u. o p. p. p. wymaga by płatnik zeznany obrót uzasadnił prawidłowemi księgami handlowemi „wraz z dokumentami i rachunkami".

Tak więc aby księgi handlowe stanowiły dowód dla płatnika i dały mu ustawowe przywileje muszą one być prowadzone zgodnie z przepisami kodeksów handlowych względnie rozporządzenia Ministra Skarbn z dnia 13. kwietnia 1932 a pozatem zgodnie z zasadami buchalteryjnemi, oraz przedstawiać szczegółowo jstotny stan interesu.

Pozatem więc, że prawidlowe i rzetelne księgi handlowe stanowią dla płatnika uprzywilejowany dowód co do zeznanego obrotu ustawa w art. 76. daje mu dalszy przywilej, a mianowicie, że w razie nieprzyjęcia obrotu wykazanego w księgach, musi być ono obligatoryjnie po rygorym istotnej wadliwości postępowania ze szkodą dla strony przez władze w protokule stwierdzone i uzasadnione, a odpis tego uzasadnienia musi być płatnikowi doręczony, a to celem dania mu możności obrony przeciwko zarzutom stawianym jego księgom.

Przy badaniu ksiąg ma prawo być obecny płatnik lub jego zastępca.

Te same zasady obowiązują w postępowaniu wszczętem w myśl art. 84. ustawy t. j. przy dodatkowych wymiarach.

W razie nie przedłożenie zatem ksiąg prawidłowych i rzetelnych ksiąg handlowych władze wymiarowe ustalają podatek na podstawie własnych danych, zwłaszcza zebranych podczas lustracji przedsiębiorstw, oraz przez informacje od osób obznajomionych faktycznemi stosunkami jak niemniej od obiegłych, których władze powołują do badania ksiąg zapisków oraz stosunków faktycznych.

W końcu nadmienić należy, że płatnicy wymienieni w art. 9. u p. p. p. (lekarze, dentyści, adwokaci, notarjusze, obrońcy sądowi, architekci, inżynierowie, weterynarze, felczerze i inne samodzielne zajęcia zawodowe) nie są handlującymi i nie mogą korzystać z przywilejów art. 76. ust. 3 i 4. to jednakowóż ich książki i zapiski jak np. książka pacjentów u lekarza, księga terminowa i akta u adwokata, księga t. zw. repertorjum i u notarjusza, jakkolwiek nie posiadają kwalifikowanej siły dowodowej zastrzeżonej wyłącznie dla pra-

widłowych i rzetelnych ksiąg handlowych to jednak nie są pozbawione wszelkiej mocy dowodowej i powinne być dla płatników w postępowaniu odwoławczem w związku z konkretnemi zarzutami odwołania odpowiednio uwzględnione.

Tak samo zresztą same np. księgi obrotowe nie posiadają kwalifikowanej siły dowodowej, jednak nie mogą być pozbawione wszelkiej mocy dowodowej i dlatego o ile się na nie rekurent w zeznaniu powołał winne być przez komisję odwoławczą zbadane. (art. 88, 89, i 91).

Według judykatury bowiem Najwyższego Trybunału Administracyjnego nawet dowody tego rodzaju jak kajety, raporty i inne zapiski, choćby nie posiadały mocy dowodowej ksiąg handlowych, muszą być badane albowiem z ustawy nie wynika, by zapiskom tego rodzaju odmawiać wogóle znaczenia środka dowodowego, zwłaszcza dotyczy to płatników nie obowiązanych do złożenia zeznania, którzy na poparcie zarzutów odwołania ofiarowali z nich dowody. Najwyższy Trybunał Administracyjny stale stoi na stanowisku, że jakkolwiek ustawa o p. p. p. w art. 73. daje jedynie tylko prawidłowym i rzetelnym księgom handlowym, ofiarowanym przez płatnika już w zeznaniu, kwalifikowaną moc dowodową, to nie uprawnia to wcale do wniosku, by inne zapiski strony pozbawione były wszelkiej siły dowodowej, dlatego tylko, że nie są prawidłowemi i rzetelnemi księgami handlowemi, przeto pominięcie tych zapisków przez władzę stanowi istotną wadliwość postępowania.

Dalszym przywilejem dla płatników prowadzących prawidłowe i rzetelne księgi handlowe sę ustewowo określone u l g i p o d a t k o w e, a mianowicie we formie:

a) całkowitego zwolnienia od państwowego podatku przemysłowego
b) częściowego zwolnienia „ „ „
c) zniżonych stawek podatkowych.

W art. 3. ustawa o p. p. p. postanawia, że transakcja kupna, sprzedaży wszelkiego rodzaju zbóż i innych ziemiopłodów, dokonane na giełdach krajowych są zwolnione od podatku przemysłowego pod warunkiem prowadzenia prawidłowych ksiąg handlowych. Taksamo zwolnione są od podatku przemysłowego od obrotu (a nie od świadectw przemysłowych) obroty z exportu węgla i wszelkiego rodzaju półfabrykatów i gotowych wyrobów, dokonane bądź bezpośrednio, bądź za pośrednictwem wspólnych biur sprzedaży, oraz transakcji z firmami zagranicznemi, wynikające z obrotu uszlachetniającego czynnego, pod warunkiem udowodnienia tych obrotów prawidłowo prowadzonemi księgami handlowemi.

W art. 94 p. 5 U. o. p. p. p. upoważnia Ministra Skarbu do częściowego lub całkowitego zwalniania od podatku przemysłowego od obrotu transakcji kupna-sprzedaży, dokonywanych na towarowych giełdach krajowych o ile te transakcje poza kartami umów giełdowych, spisanemi przez przysięgłych maklerów giełdowych, zostaną udowodnione prawidłowemi księgami handlowemi. Tak np. Ministerstwo Skarbu okólnikiem z 30. VII. 1931 upoważniło Izby Skarbowe

(Śląski Urząd Wojewódzki) na indywidualne podania zainteresowanych do umarzania 1/3 części podatku przemysłowego od obrotu, przypadającego od transakcji kasowych, dokonywanych na krajowych giełdach mięsnych artykułami dopuszczonemi do obrotu i notowań ea giełdzie a udowodnionych między innemi prawidłowemi księgami handlowemi.

Według art. 5 aby przedsiębiorstwo mógło być uznane za przedsiębiorstwo komisowe nie wystarcza, jeżeli działa ono we własnym imieniu ną rachunek osób trzecich, ale musi między innemi warunkami prowadzić prawidłowe księgi handlowe, z tem, że wyjątkowo w gospodarczo uzasadnionych wypadkach może Minister Skarbu zwolnić komisantów od obowiązku prowadzenia prawidłowych ksiąg handlowych, ale tylko wtedy, jeżeli stosunek komisowy i obrót wynika z prawidłowo prowadzonych ksiąg handlowych komitenta.

Koszty przewozu i ubezpieczenia towaru, wyłożone za nabywcę zwroty towarów, bonifikacje i skonta, oraz odsetki prolongacyjne przy transakcjach kredytowych mogą być wyłączone z podstaw opodatkowania, ale pod warunkiem udowodnienia prawidłowemi księgami handlowemi.

Na podstawie art. 7. u. p. p. p. określającego stawki podatkowe, wysokość tych stawek uzależniona jest wprost od prowadzenia praksiąg handlowych.

Ponieważ postanowienia tego artykułu będą omówione szczegółowo w następnej części traktującej o obrocie i wysokości stawek podatkowych tu tylko podamy dla przykładu, że np. przedsiębiorstwa handlu towarowego, jak np. sklepy, żelaza, artykułów galanteryjnych, bławatnych, spożywczych itp. prowadzone h u r t o w n i e płacą od roku 1932 stawkę ½ % (pól %) pod warunkiem jednak prowadzenia prawidłowych ksiąg handlowych i udowodnienia obrotu temi księgami.

Tak samo handel detaliczny i drobny z wszystkiemi innemi towarami z wyjątkiem sprzedaży artykułów spożywczych pierwszej potrzeby opłacający obecnie 1% od obrotu będzie mógł płacić począwszy od roku 1933 już tylko ½% od obrotu o ile zaprowadzi prawidłowe księgi handlowe. Również przedsiębiorstwa skupu zawodowego, należące do I, II, III kategorji w roku 1932 o ile prowadzą księgi handlowe płacą ½% od obrotu, a bez prowadzenia ksiąg handlowych 2%, zaś od roku 1933 przy prowadzeniu ksiąg handlowych płacić będą ½%, zaś bez prowadzenia prawidłowych ksiąg handlowych 1% itd.

Co do skupu zawodowego, to przedsiębiorcy skupu zawodowego mogą zasadniczo zakupywać towary tylko osobiście i niewolno im do tego celu używać komiwojażerów, agentów lub innych pomocników. Jednakowóż przedsiębiorstwom skupu zawodowego, prowadzące prawidłowe księgi handlowe Ministerstwo Skarbu okólnikiem z 20. VII. 1931 zezwala na dokonywanie zakupu tomarów, r ó w n i e ż przez pracowników przedsiębiorstwa, pobierających wyłącznie względnie przeważnie stałe uposarzenie służbowe, za które firma płaci podatek dochodowy od uposarzeń, oraz świadczenia socjalne.

Podnieść także należy, że według rozporządzenia Ministra Skarbu z dnia 4. lutego 1932 w sprawie zryczałtowania podatku przemysłowego od obrotu dla drobnych przedsiębiorstw (które omówimy na innym miejscu) są wyłączone od opłacania podatku przemysłowego od obrotu w formie ryczałtu przedsiębiorstwa, które do dnia 15. marca 1932 względnie do dnia 15. lutego 1933 złożą właściwemu Urzędowi Skarbowemu pisemne oświadczenie o prowadzeniu od początku danego roku prawidłowych ksiąg handlowych i będą mógły opłacać podatek według zasad U. o p. p. p. co w niektórych wypodkach (przedsiębiorstwa handlujące artykułami spożywczemi) może być dla nich korzystniejszem.

Z tego zatem cośmy o księgach handlowych powiedzieli wynika jasno, że każdy płatnik w jego własny interesie powinien prowadzić księgi handlowe zgodne z postanowieniami kodeksów handlowych względnie omawianego rozporządzenia Ministra Skarbu, oraz buchalterji, gdyż w ten tylko sposób będzie mógł wykazać obrót zgodny z faktycznym stanem jego interesów i mieć te korzyści, które wyżej wymienliliśmy.

Od wydawnictwa

Wydawnictwo „Dobro Ludu“ wypłaciło w dalszym ciągu koszta leczenia (lekarza i lekarstwa) następuj. abonentom:

z powodu choroby:

373 Klose Franciszek, Król-Huta, ul. Matejki 1
374 Wybieralski Alojzy, Siemianowice, ul. Bytomska 22
375 Barciaga Agnieszka, Poznań
376 Kraśniok Gertruda, Katowice, ul. Dąbrówki 2
377 Szeliga Edward, Radzionków, ul. Nakielska 1
378 Freudenberg Jadwiga, Piotrowice, ul. Pocztowa 31
379 Tschentschel Paweł, Brynów, ul. Brynowska 64
380 Kocurowa Jadwiga, Katowice, ul. Zielona 23
381 Ostrzołek Gertruda, Polomja
382 Pluta Józef, Kornowce, ul. Raciborska
383 Szotka Jadwiga, Rydułtowy ul. Dworcowa
384 Śmiałek Marja, Paruszowiec, Piaski
385 Tomalla Gerhard, Biertułtowy
386 Michąlski Franciszek, Szczygłowice, pow. Rybnik
387 Klose Małgorzata, Jastrzębie-Dolne
388 Kroll Paweł, Siemianowice, ul. Szeflera 15
389 Weissberger Anna, Lipiny, ul. Bytomska 10
390 Wieczorek Berta, Katowice, ul. Batorego 5
391 Skóra Marta, Świętochłowice, ul. Szkolna 1.
392 Ciwis Jan, Hszów, ul. Karola Miarki
393 Smarslik Anna, Bielszowice, ul. Zabrska 3
394 Sikora Emanuel, Rydułtowy, ul. Pszowska
395 Ciehos Jadwiga, Piece, „Restauracja“
396 Ciba Teha, Król-Huta, ul. Pudlerska 30

Nr. 10 ❋ Oktober 1932 ❋ Jahrg. 2

DOBRO LUDU

(VOLKSWOHL)

Monatsschrift
:: für Volks- ::
Gesundung

KATOWICE
Plac Wolności 9

Verlag: Dr. Emanuel Kwaśnik, Katowice, pl. Wolności 9.
Druck: Drukarnia Max Rölle, sp. z ogr. por., Mysłowice, ul. Pszczyńska 9.

Dobro Ludu
(Volkswohl)
Monatsschrift für Volksgesundung

Verantwortl. Schriftleiter: Dr. chem. Em. Kwaśnik, Katowice, Plac Wolności 9

Redaktion und Administration: Katowice, plac Wolności 9 I. Etge., Tel. 31-41.
Konto: P. K. O. Katowice Nr. 307 802. — Bezugspreis: 5,— zł monatlich.

Nr. 10 **Katowice / Oktober 1932** **Jahrg. 2**

Gebt den Kindern Haferspeisen.

Der Hafer ist eine wahre Vorratskammer von Nähr- und Heilstoffen. An Stärkemehl, Fett und organischen Nährsalzen reicher als irgendeine andere Getreideart, ist der Hafer auch durch seinen hohen Gehalt an Kalksalzen und Eisenverbindungen besonders wertvoll. Er ist auch reich an Kieselgur, einer Erdart, der in hohem Grade die Fähigkeit innewohnt, die Eiweißstoffe zu binden, sie von dem verfrühten Verfall zu bewahren und zu festen Bausteinen für den Körper zu gestalten. Vergleichen wir die Bestandteile des Hafers mit der Kartoffel, die mit ihrem 75-prozentigen Wassergehalt heute die Rolle einer Ersatzspeise für Hafer spielt, dann finden wir folgendes Verhältnis:

Gehalt an	Wasser	Eiweiß	Fett	Kohlenhyd.	Nährsalze
Kartoffel	75 %	1,95 %	0,15 %	20 %	0,95 %
Hafer	12 %	10,41 %	5,23 %	57 %	3,02 %

Dieser Vergleich lehrt uns deutlich, daß der Hafer die Kartoffel an Nährgehalt weit übertrifft und ein Nahrungsmittel ersten Ranges ist, bei dessen hinreichendem Genusse sich ein äußerst kraftvoller Körper aufbaut, in welchem Blutentmischungskrankheiten, wie Scharlach, Diphtherie, Skrofulose usw. nicht aufkommen können.

Bei kraftarmer Blutbeschaffenheit bildet Hafernahrung ebensowohl ein Kräftigungs- als auch ein Heilungs- und Blutreinigungsmittel, indem die Kieselerde Zersetzungsstoffe bindet und niederschlägt.

Haferspeisen sind nicht nur sehr nahrhaft, sondern auch so leicht verdaulich, daß sie in entsprechender Form in den schwersten Krankheitsfällen von allen Nährstoffen am besten vertragen werden. Diese vortreffliche Eigenschaft des Hafers ist ganz besonders wichtig für Genesende, Leidende, Kranke, schwächliche Kinder und alte, schwache Leute, bei denen der Magen und die Verdauungskraft oft in sehr hohem Grade geschwächt sind.

Zahllos sind die schwachen, blutarmen, nervösen Kinder, die durch die gesunden, kräftigen, blutreinigenden Haferspeisen neue Lebensfrische, Lebenskraft, Gesundheit und jugendliches Aussehen wiedererlangten.

Ein treffliches Beispiel für die hohe Nährkraft des Hafers haben wir an der erstaunlichen Leistungsfähigkeit und Gesundheit des Pferdes, das sich seit Urzeiten seine Rassigkeit erhalten hat, während wir Menschen seit den alten Zeiten, welche viel von Haferspeisen lebten, langsam aber sicher abwärtsgehen, degenerieren.

Dr. med. Alanus äußert sich in einem Flugblatt in trefflicher Weise über den Hafer wie folgt: „Daß der Hafer ein Nahrungsmittel ersten Ranges ist, kann man schon aus seiner chemischen Zusammensetzung ersehen. Seine Bestandteile sind nämlich in der für den menschlichen Körper denkbar günstigsten Weise gemischt. Nicht nur wissenschaftliche Erwägung, sondern auch die ärztliche Erfahrung hat uns den Wert des Hafers schätzen gelehrt. Eine aus Hafer bereitete Kost bewährt sich als das sicherste Stärkungsmittel und ist selbst dort noch wirksam, wo alle anderen sogenannten „stärkenden Mittel" im Stiche ließen. Ich kenne kein besseres Mittel, um eine gebrochene Gesundheit wieder aufzurichten. Ich rate allen Schwächlichen, täglich Haferbrei und Haferschleim zu genießen und weiß im voraus, daß sie mir für diesen Rat dankbar sein werden. Hagere und ausgemergelte Personen kann man mit dieser Kost binnen kurzer Zeit herausfüttern. Bleichsüchtige junge Mädchen und kränkliche, schwächliche Frauen blühen förmlich auf, sobald sie mit Haferbrei und Hafersuppen ernährt werden. Auch den blassen, schlecht entwikkelten Kindern bekommt solche Nahrung vortrefflich, namentlich in den Jahren des Schulbesuches, welcher oft so große Anforderungen an den kindlichen Organismus stellt. Kurz, der Hafer ist ein unvergleichliches Stärkungsmittel und deshalb den Kranken ebenso sehr zu empfehlen wie den Gesunden. Dr. Max Klein, Berlin, spricht sich über den Hafer in einem Aufsatz u. a. folgendermaßen aus: Das beste und kräftigste Nahrungsmittel ist der Hafer, das Volksnahrungsmittel unserer Vorfahren, der alten Germanen. Alle Eltern mögen sich merken, daß Kinder, denen man Haferbrei als tägliche Speise gibt, sehr stark, schön und fleißig werden. Ich kannte eine schottische Familie, deren Kinder hauptsächlich mit Hafergrütze genährt wurden, welche zu jeder Mahlzeit genossen wurde und muß bezeugen, daß ich niemals so kräftige, rotbackige und blühende Kinder gesehen habe. Armen Leuten ist der Haferbrei zu empfehlen, weil er fast ebenso billig ist wie Kartoffelgerichte und dabei zehnmal nahrhafter. Das deutsche Volk muß wieder zu seiner alten Nationalspeise, dem Haferbrei, zurückkehren und den Kartoffelgenuß einschränken."

Die beiden genannten Fachmänner haben den hohen Nährwert des Hafers recht treffend gekennzeichnet. In England und Schottland, sowie

in Norddeutschland zählt er zu den gebräuchlicheren Nahrungsmitteln. Dieser Umstand trägt ganz besonders dazu bei, daß man in diesen Gegenden außerordentlich zahlreiche blühende und kräftige Gestalten unter Kindern und Erwachsenen beider Geschlechter findet.

Der Hafer besitzt auch eine große Heilkraft, heilsame Wirkung bei Stuhlverstopfung. Ein aus Hafer bereiteter Trank dient als Heilmittel gegen Fieber, Erkältung, Husten und Lungenkrankheiten. Zur Bereitung dieses Trankes nimmt man 120 Gramm Hafergrütze auf 1 Liter Wasser, kocht eine halbe Stunde und seiht durch. In Verbindung mit Honig und Milch gibt er ein stärkendes Heilnährmittel, das besonders wirksam ist bei Bleichsucht, Blutarmut und allen Schwächezuständen.

Dr. H. Klemecke Mannhart schreibt in seinem trefflichen Werk „Hilf dir selbst!“: Ich erinnere mich mit Freuden, wie meine ganz ungelehrte Mutter mit Hafergrützesuppe jede Verdauungsstörung bei uns Kindern heilte und guten Erfolg bei lebensschwachen und heruntergekommenen Magenkranken ihrer Bekanntschaft hatte. Diese Suppe wurde von ihr wie folgt hergestellt: vier gehäufte Eßlöffel gewaschener Hafergrütze kochte sie mit zwei Liter Wasser, etwas Zitronen- und Apfelschale zwei Stunden, bis die Suppe seimig war, siebte durch, gab Zitronensaft, etwas geschabten Apfel und Zucker hinzu, ließ auf schwachem Feuer noch eine halbe Stunde kochen und gab schließlich etwas Butter hinzu. Wenn Kindern die Milch nicht bekommt, gebt ihnen diese Suppe ein oder zwei Tage in geringer Menge, und der Magen heilt, namentlich, wenn ihr noch einen Leibumschlag zufügt.“

Die Kraftlosigkeit und Entartung unseres Volkes hat infolge einer verkehrten, naturwidrigen Lebensweise einen erschreckend hohen Grad erreicht. Wie viele Kinder laufen blutarm, bleichsüchtig, dickbäuchig, nervös und rachitisch umher und das Volksganze ist krank, oft dadurch, weil allen durch unsere verfeinerte, naturwidrige Ernährung nicht mehr die zur Erhaltung einer kräftigen Gesundheit erforderlichen blutbildenden Lebensmittel gereicht werden, sondern minderwertige und oft noch durch falsche Zubereitung ihrer Nährkraft fast gänzlich beraubten Nahrungsmittel.

Was uns dringend nottut, ist eine gründliche Aufbesserung des krankhaften Blutes durch einfache, kräftige, unverfälschte, natürliche Nahrungsmittel, zu welchen an erster Stelle der Hafer gehört. Die einfachen Dinge (Milch, Schrotbrot, gutes Gemüse, Nüsse, Obst, Honig, Quarkkäse usw.) die auch der Ärmste sich beschaffen kann, sind wegen ihres hohen Nährgehaltes und ihrer Reinheit stets die dienlichsten; sie erhalten uns und unsere Kinder, auf denen die Hoffnung der Zukunft ruht, gesund, frisch und fröhlich.

Also zurück in der Erziehung der Jugend zur Einfachheit und Natürlichkeit früherer Zeiten, zurück zum Hafer, der ein Blutbildner ersten Ranges ist! Auf ihn kann man besonders das Wort des Dichters anwenden:

„Warum in die Ferne schweifen,
Sieh, das Gute liegt so nah'!“

Unterernährung der Kinder durch schlechte Eßgewohnheiten.

Da von der richtigen Ernährung eines Kindes sein Wohlbefinden und Gedeihen in erster Linie abhängig ist, da aber andererseits bei kleineren Kindern durch mangelhafte Eßgewohnheiten die notwendige Nahrungsaufnahme oft recht beeinträchtigt werden kann, so ist es von Wichtigkeit, wenn man der Art und Weise des Essens der Kinder größtmöglichste Aufmerksamkeit und Sorgfalt angedeihen läßt.

Sobald das Kind außer der Milchnahrung auch andere Speisen erhält, beginnt für viele Eltern eine Zeit, wo ihnen durch jede Mahlzeit des kleinen Essers aufregende Stunden bereitet werden. Denn recht viele wissen ein Lied davon zu singen, wie oft das Kind die ihm vorgesetzte Nahrung entweder ganz verschmäht oder vielleicht einige Löffel voll davon zu sich nimmt und dann weder mit Güte noch mit Strenge zum Weiteressen zu bewegen ist. Welches mögen die Gründe sein, die das Kind zu dieser ihm schädlichen, für die Eltern aber recht unliebsamen Gewohnheit veranlaßt haben? Hat man zwischen den Mahlzeiten nicht genügend Zeit verstreichen lassen und ist infolgedessen noch kein richtiger Appetit vorhanden? Oder liegt eine Magenstörung oder Appetitlosigkeit infolge mangelnder Bewegung in frischer Luft vor? Mitunter wird man auch bemerken, daß das Kind blos gegen eine bestimmte Speise einen Widerwillen hat, in welchem es das Einfachste ist, die unbeliebte Nahrung eine Zeitlang fortzulassen.

Weigert sich das Kind auch bei anderen Nahrungsmitteln zu essen, so braucht deshalb doch bei einem sonst gesunden Kinde nicht ohne weiteres angenommen zu werden, daß der Weigerungsgrund in einer Magenverstimmung liege. Von zehn Fällen sind es mindestens neun, in denen der kleine Schlingel nur deshalb der Eßarbeit keinen Geschmack abgewinnt, weil ihm das Stillsitzen bei der eintönigen Beschäftigung zu langweilig ist. Die ratlose junge Mutter, die ihr Breichen mit so liebevoller Sorgfalt mit den besten Zutaten für ihren Liebling herrichtete, sieht mit Betrübnis, wie sich das Kerlchen nach einigen genossenen Löffeln ihren Händen entwindet und von dannen strebt. Es hat keinen Appetit, denkt sie bekümmert. Wollte man das Kind bei dieser unliebsamen Gewohnheit belassen, so würde dies natürlich eine verhängnisvolle Torheit sein, da ein solch unvernünftiges junges Wesen sehr bald an seinem Körperchen durch Gewichtsabnahme die nachteiligen Folgen aufweisen würde. In den meisten Fällen ist es gar nicht nötig, solch schweres Geschütz, wie

die Androhung der Rute, aufzufahren, sondern mittels einer kleinen Kriegslist kommt man viel bequemer zum Ziele.

Das Zaubermittel besteht in dem Erzählen einer kleinen Geschichte, wodurch selbst der ärgste Zappelhans zum andächtigen Stillesitzen veranlaßt werden kann und ohne, daß er es sebst merkt, den Teller leer ist. Ließe man ein Kind, das nicht essen will, in der Annahme, es sei satt, einfach gewähren, wohin sollte das führen? Gerade bei lebhaften Kindern findet man diese Unsitte, mitten im Essen aufzuhören, sehr häufig, da ihnen die Geduld fehlt, um ihre Nahrung Löffel für Löffel zu verarbeiten, und es sie lockt, ihr unterbrochenes Spiel lieber fortzusetzen.

Wie schädlich ist es dem Kinde, wenn ihm gestattet wird, sein Butterbrot während des Spiels zu essen, wobei dann meistens das Essen vergessen und das Brot schließlich in einem Winkel unbeachtet liegen bleibt. Schon aus dem Grunde ist diese Art von Nahrungsaufnahme nicht empfehlenswert, weil sie nicht appetitlich ist, und das Brot oft unsauber wird, bevor es in den kleinen Magen wandert. Wird das Brot in Milch eingebrockt, dem Kinde sorgfältig eingelöffelt, hat man die Gewähr, daß es das nötige Quantum auch wirklich zu sich genommen hat, wenn man es nicht vorzieht, wenigstens das Kind zur Frühstückspause unter Aufsicht sein Brot verzehren zu lassen, bevor es weiterspielt.

Was nützt das bestzubereitete Essen, wenn nicht dafür gesorgt wird, daß es von dem Kinde auch ordnungsgemäß und restlos verzehrt wird? Darum sollten auch die Mütter stets dazu die Zeit sich nehmen, die Nahrungsaufnahme ihres Kindes sorgsam durchzuführen und sich nicht irreführen zu lassen, sondern wenn möglich, das Kind zum „Aufessen“ zu veranlassen. Denn die darauf verwendete, oft nicht geringe Mühe, wird reichlich belohnt, indem das unvernünftige Wesen, das bisher nicht recht zunehmen wollte, mit einem Male, zur Freude seiner Eltern, ganz rundlich und wohlgenährt aussieht.

Wo ein Kind nicht recht gedeiht, sollte man einmal genau auf das Gesagte achten. Manches Mal wird des Rätsels Lösung darin finden, daß das aufgenommene Nahrungsquantum nicht ausreichend für gutes Gedeihen des Kindes war. Nur Ausdauer von seiten der Eltern führt zum Ziel. Namentlich nervöse und leicht aufgeregte Kinder kann man dadurch, daß man ihnen die Mahlzeit etwas unterhaltend gestaltet, am ehesten dazu veranlassen, das Doppelte von dem zu sich zu nehmen, was sie essen würden, wenn man ihnen den Willen ließe, in der Annahme, sie seien bereits gesättigt.

Das Krankenbett.

Eine große Bedeutung in der Krankenbehandlung hat das Bett. Bedarf doch in vielen Fällen der Kranke zunächst der Bettruhe. In schweren Fällen ist er sogar oft recht lange Zeit ans Bett gefesselt. Aber auch der Gesunde bringt ein Drittel seines Lebens im Bett zu.

Im eigensten Interesse des Kranken müssen daher an das Bett besondere Anforderungen gestellt werden. Schon rein äußerlich besteht ein

Unterschied zwischen dem Bett in einer Krankenanstalt und dem im Privathause. Von Letzterem sei im Folgenden die Rede.

Stets werde der beste Raum für das Krankenzimmer gewählt, damit möglichst viel Licht und Luft an den Kranken herankommen können.

Ebenso muß das Bett frei stehen, damit man von allen Seiten an dasselbe herantreten kann. Die notwendigen Hilfeleistungen werden dadurch sehr erleichtert, ebenso die Untersuchung des Kranken. Alle Maßnahmen, die getroffen werden, sollten stets das Wohl des Kranken zum Ziele haben. So ist zu beachten, daß das Bett des Kranken nicht zwischen zwei Türen steht oder gar zwischen zwei Fenstern, da er sonst leicht der Zugluft ausgesetzt wäre. Im Winter stehe das Bett nicht allzu nahe am Ofen. Auch dem Lichte ist genügend Beachtung zu schenken. Würde es den Kranken grell blenden, so wären Kopfschmerzen die unausbleibliche Folge. Sehr wichtig ist's auch, die Kissen richtig zu verteilen. Der untere Rücken liege nicht hohl, auch ist bei der Lagerung verletzter Gliedmassen darauf zu achten, daß diese, z. B. das Knie, nicht hohl liegen. Richtige Lagerung beseitigt Schmerzen oft mit einem Schlage. Wird die Zudecke als zu schwer empfunden, so stelle man ein Drahtgestell darunter. Man achte auch auf Falten im Bettuch oder im Hemd.

Zur Umgebung des Bettes gehören verschiedene dem Kranken unentbehrliche Gegenstände. Es sind folgende: Ein Behälter für den Auswurf am besten mit Wasser gefüllt; ein leicht erreichbares Uringlas, das nach der Leerung mit etwas Wasser gefüllt werde; eine Uhr, möglichst mit leuchtendem Zifferblatt, eine Klingel und die Getränke. An alles sollte der Kranke gut herankommen können. Für Essreste ist im Schlafzimmer kein Platz, auch Arzneien, besonders stark wirkende, sollten nicht im Krankenzimmer aufbewahrt werden. Aeußerst praktisch für Schwerkranke ist der Bettisch und die Schnabeltasse.

Das Bett sollte in einem ruhigen Zimmer so aufgestellt werden, daß unangenehme Gerüche der Küche und anderer Orte vom Kranken ferngehalten werden. Es stehe so, daß ohne Gefahr für den Kranken eine regelmäßige Lüftung möglich ist. Natürlich sollten Kranke ihr Bett nicht mit Gesunden teilen, besonders nicht Kranke mit ansteckenden Leiden.

Damit die Betten gründlich gereinigt und desinfiziert werden können, bestehen sie am besten aus Metall. Die Matratzen schütze man durch eine Gummiunterlage. Dies ist äußerst wichtig. Über das Bettuch lege man eine Unterlage, die leicht gewechselt werden kann, ohne daß der Kranke viel belästigt wird. Auch ein verstellbarer Kopfteil ist sehr angebracht.

Für unruhige Kranke braucht man Betten mit hohen Wänden, für chirurgische Kranke sind oft auch besondere Vorrichtungen nötig, die aber für das Krankenhausbett mehr in Frage kommen. Sehr begrüßt wird vom Kranken die Anbringung eines Strickes, an dem er sich leicht aufrichten kann.

Regelmäßige Lüftung des Bettes, häufiger Wechsel der Wäsche und peinliche Sauberkeit im Krankenzimmer sind Grundbedingungen für den guten Verlauf einer Krankheit.

Verschiedenes.

Keine Pflanzenteile in den Mund nehmen!

Im Sommer sieht man draußen im Freien oft Menschen die einen Grashalm oder das Stück eines Getreidehalmes im Munde haben. Damit sind Gefahren verbunden, die dem Einzelnen nicht zum Bewußtsein kommen, die aber doch ziemlich groß sind. In Gras- wie Getreidehalmen, ebenso in den Grannen des Getreides, in manchen Fruchtkörnern und in den Schalen der Sonnenblumen, hat sich nämlich oft ein winziger Pilz eingenistet, der eine gefürchtete Krankheit hervorbringt: die Strahlenpilz-Krankheit. Das ist oft eine sehr schwere Erkrankung, die nicht selten nach großen Schmerzen mit dem Tode endet. Zunächst verursacht der Pilz Schwellungen, die ganz hart werden, dann kommt es zu Eiterbildungen. Sehr schwer ist gewöhnlich die Strahlenpilz-Krankheit, wenn sie im Darm hervortritt oder wenn die Pilze in die Blutgefäße eingedrungen sind. Auch chirurgische Eingriffe können dann oft nicht mehr helfen. In den weitaus meisten Fällen erfolgt die Ansteckung durch Eindringen der Pilze in den Mund, bei Hautverletzungen kann der Strahlenpilz jedoch auch in anderer Weise in den Körper eindringen. Es ist also dringend davon abzuraten, Grashalme, Getreidehalme oder auch andere Teile von Pflanzen in den Mund zu nehmen. Besonders Kinder sollten immer wieder darauf hingewiesen werden.

Brüche.

Wie kommt es eigentlich, daß weit mehr Menschen, als sie es selber ahnen ein Bruchleiden haben? Das liegt zunächst an einer bestimmten Erbanlage. Man kann an zahllosen Familien geschichtlich in weiten Bruchringen in den Leistenbeugen bestehen.

Dies ringförmige Offenbleiben in den Leistenbeugen bedeutet eine ständige Möglichkeit zur Bruchbildung vor allem durch starke körperliche Anstrengung, bei der die Bauchmuskel die Hauptrolle spielen. Man wird deshalb bei vorhandener Leistenbruchanlage, die der Arzt feststellt, zur Verhütung des Bruches bei Schwerarbeit, Schwerheben und dergleichen gut tun, den Atem anzuhalten, auch bei den täglichen Verrichtungen die Hand gegen den Leib zu drücken, d. h. ihn zu stützen, damit ein Herauspressen des Darmes nach der Leistengegend vermieden wird. Kennt man an sich diese Bruchanlage nicht, so läuft man naturgemäß Gefahr,

im Beruf, beim Sport oder überhaupt im täglichen Leben bei Gelegenheit einen Leistenbruch zu bekommen.

Solch ein Bruch kündigt sich gewöhnlich durch plötzlichen, aber erträgliches Stechen in der einen oder anderen Leistenbeuge an. Es schiebt sich dann meist ein Stück Darm durch den Bruchring hindurch unter zunehmender Erweiterung der Oeffnung. Obwohl zahlreiche Menschen mit einem derartigen Leistenbruch, der dann zunächst unmerklich hervorquillt ohne Schmerzen und direkten Schaden ihrem Berufe nachgehen, laufen andere, meist ohne es zu wissen, Gefahr, an Entzündungen im Bruchring zu erkranken. Man wird sich selber sagen können, daß sich hier ein recht schwerer und gefährlicher Zustand entwickeln kann, wenn das hervortretende Darmstück unter Reizentzündung eingeklemmt wird. Es kann dann nicht mehr zurück in die Bauchhöhle. Der Darm ist dann nicht mehr nach unten offen, er wird außer Funktion gesetzt, wird brandig. Dann kann nur noch schnellste Operation retten.

Man wird sich bei Bruchgefahr als rechtzeitig zum Tragen eines vom Arzte verschriebenen, gutsitzenden Bruchbandes entschließen müssen, weil die scheinbare Bruchgeschwulst auch anderer Herkunft sein und das Bruchband dann schädlich wirken kann. Auch soll man ein verbrauchtes Band rechtzeitig ersetzen. Gibt man genügend acht, so ist Aussicht vorhanden, den kleinen Leistenbruch nach gewisser Zeit zu beseitigen. Auch bei großen Leistenbrüchen werden sich alle, die auf eine Operation verzichten, durch das dauernde Tragen eines Bruchbandes wohl gesund erhalten können.

Die Nabelbrüche entstehen fast immer schon in frühester Kindheit und zwar durch langanhaldendes Schrein in den ersten Lebensmonaten. Die Nabelgegend hält dabei der Bauchpresse nicht stand und drängt die Haut des Nabels bei dem geringsten Widerstand hervor. Kommt das Kind rechtzeitig in ärztliche Behandlung, so ist auch hier Heilung zu erwarten, und zwar ohne Operation. Wird das versäumt, dann trägt das Kind und auch später der Erwachsene den Bruch, der selten groß wird und ebenfalls durch ein Bruchband gestützt werden soll, bisweilen ohne Störung mit sich herum. Eine kleine harmlose Operation mit örtlicher Betäubung kann ihn schließlich beseitigen. Die Narbenbrüche entstehen bei größeren und breiteren Operationsnarben in der Bauch- und Lendengegend. Sie können wie bei Nabelbruch mit örtlicher Betäubung operativ beseitigt werden, wenn dem Patienten das Tragen einer Bauchbandage unbequem ist. Der Bauchbruch ist eine recht unangenehme Folgeerscheinung

Kaum zu verantworten

wäre es, wenn Sie nicht rechtzeitig dafür Sorge tragen würden,

Ihren Beitrag pünktlich zu bezahlen.

Halten Sie den kleinen Betrag für die Monatsschrift stets bereit wenn der Bote kommt, odersenden Sie rechtzeitig an unser P. K. O. Konto Nr. 307 802.

Bleiben Sie in Ihrem Interesse und zum Wohle Ihrer Familie dieser Zeitschrift treu? — Dann handeln Sie klug!

meist von schweren Bauchoperationen, bei denen die Bauchdeckenhäute und Muskeln ihren Widerstand verloren haben.

Brüche sind an sich nicht gefährlich und meist ohne operativen Eingriff durchaus heilbar. Durch Vorsicht und gute Bandagenbehandlung kann man allen durch sie etwa entstehenden Komplikationen selber vorbeugen.

Hexenschuß.

Jemand steigt in einem Wagen ein und verspürt plötzlich einen äußerst schmerzhaften Stich im Rücken. Für den ersten Augenblick glaubt er sogar, irgend jemand hat ihn hinterrücks gestochen, er dreht sich um, so gut es noch geht, und stellt fest, daß niemand da ist, der es hätte tun können. Aber der Schmerz ist da, bleibt und wird heftiger. — „Es ist ein Hexenschuß“.

Der Hexenschuß äußert sich als plötzlich auftretender, heftiger, stehender Schmerz in der Lendengegend, im „Kreuz“, als ein Schmerz, der jede Bewegung nahezu unmöglich macht. Man ist nicht imstande, sich allein vom Stuhle zu erheben, man kann sich aus einer gebückten Stellung nicht mehr aufrichten. Jeder Versuch, sich gerade zu richten, scheitert, und man muß wohl oder übel zunächst in gekrümmter Haltung verharren. Mitunter zeigt sich dabei auch ein gewißes Kältegefühl in der Kreuzgegend, das auf einer Seite stärker sein kann als auf der anderen. Ein Hexenschuß dauert meistens mehrere Tage, manchmal allerdings auch sogar ein paar Wochen. Dazu gibt es Menschen, die ihn bei jeder Gelegenheit immer wieder bekommen.

Der Hexenschuß ist vielleicht die am häufigsten vorkommende Form des akuten Muskelrheumatismus. Er kann allerdings auch infolge der Zerreißung von einzelnen Fasern des Lendenmuskels auftreten, wie solche bei ungewöhnten Muskelanstrengungen, z. B. bei raschen Bücken, bei schweren Heben usw. entstehen können.

Das Volk hat beim Hexenschuß von jeher die Wärme angewendet, und diese ist tatsächlich ein Hauptmittel, ob sie nun Anwendung findet als: Trockenhitze in Form von Sand- Kleie- Heublummen oder - Hafersäckchen oder in Form eines Guttaperchawärmesackes oder einer Blechflasche, die mit Wollstoff umhüllt ist und in der sich siedendheiß eingefülltes Wasser sehr lange warm hält. (Denselben Zweck verfolgen die verschiedenen Arten der „Thermophore“). Sehr wohltuend wirkt beim Hexenschuß auch die feuchte Wärme vermittels Kompressen, die ein bis zwei Stunden liegen gelassen werden. Von besonders raschen Erfolg begleitet ist eine sachgemäße kräftige Massage der Lendengegend, wobei die Muskulatur tüchtig gestrichen, geknetet und gewalkt wird, und zwar ein- oder mehrmals am Tage. Die Massage ist wohl anfangs recht schmerzhaft, aber sie wirkt glänzend — Läßt es sich machen, und ist der Kranke nicht gar zu unbehilflich, so empfehlen sich heiße Bäder und anschließend daran ein tüchtiges Schwitzen durch Trinken von Lindenblütentee und gleichzeitiges Einnehmen schweißtreibender Vegetabilien. Ein nicht immer anwendbares gutes Volksmittel ist es, sich die Sonne auf die schmerzhafte Stelle brennen zu lassen oder ein Sonnenbad zu nehmen. Auch Heiß-

luftbäder, Fango- und Schlammpackungen, wie besonders elektrische Durchwärmung (Diathermie) werden mit gutem Erfolg angewendet.

Häufig auftretender Hexenschuß sollte daran denken lassen, daß man vielleicht doch in seinen Lebensgewohnheiten irgend einen Fehler begeht, daß man z. B. zu viel Fleisch ißt oder zu viel alkoholische Getränke zu sich nimmt, daß man vielleicht zu viel sitzt und folgernd zu wenig Bewegungen macht usw. Vorteilhaft ist immerhin auch, sich gegen Temperaturwechsel etwas abzuhärten, was am besten dadurch geschieht, daß man jeden Abend vor dem Schlafengehen im Zimmer ein kurzes Luftbad nimmt, nur muß man damit im Sommer beginnen und nicht im Winter.

Der Hexenschuß ist zwar ein unangenehmes und äußerst schmerzhaftes, aber glücklicherweise doch fast immer ungefährliches Leiden.

Zitronensaft oder Essig?

In den letzten Jahren ist der früher allein zur Zubereitung von Speisen verwendete Essig mehr und mehr durch Zitronensaft verdrängt worden. Das muß seine Gründe haben, und diese liegen zum Teil in den Verfälschungen, dann aber auch in der Möglichkeit der Verunreinigung des Essigs im Handel, so wie in der starken Reizwirkung auf die Verdauungsschleimhäute und in der Essigsucht bei krankhaften Zuständen. In der Hauptsache geschieht die Fabrikation des Essigs allgemein nach dem Verfahren der Schnellessigfabrikation unter Zusatz von 20 Prozent Essigsprit, d. h. von Branntweinessig. Je stärker der Essig ist, um so mehr Alkohol enthält er, was wohl beachtet werden muß. Weinessig wird auch heute noch nach dem alten, langsamen Verfahren durch die Tätigkeit der Essigsäurebakterien aus alkoholischen Flüssigkeiten durch die Essigsäuregärung gewonnen. Außerdem kennt man die Herstellung der Essigessenz aus dem Holzessig, der durch die trockene Destillation des Holzes entsteht und oft, mit Wasser verdünnt, fälschlich als Haushaltungsessig verkauft wird. Abgesehen von den Fälschungen und Verunreinigungen, von denen schon die Rede war, besteht bei krankhaften Verhältnissen, namentlich bei Bleichsüchtigen, ein starkes Verlangen nach mit Essig gesäuerten Speisen. Übrigens entsteht Essigsäure auch bei gestörter Verdauung, bei Magen- und Darmkatarrhen infolge von Gärungsvorgängen im Magendarmkanal. Bei unmäßigem Gebrauche des Essigs zeigen sich, wenn dieser fortgesetzt wird, katarrhalische Beschwerden

der Verdauungsorgane, die bis zum Eintritt von Erbrechen und flüssiger Stuhlentleerung anwachsen können. Man ersetzt daher den Essig besser durch Zitronensaft, wodurch alle diese genannten Schädigungen, namentlich durch Fälschungen und Verunreinigungen, vermieden werden. Dr. E. K.

Zartgefühl.

Wessen Herz wird nicht von Mitleid bewegt, wenn er auf der Promenade, in der Stadt oder wo immer es sei, einem armen, unglücklichen Menschenkinde begegnet, das mit irgendeinem körperlichen Gebrechen belastet ist? Wie traurig ist der Anblick eines teilweise oder vollständig gelähmten Menschen, wie schmerzlich berührt uns das Gebahren eines Taubstummen, und wie trost- und hoffnungslos starren uns die leeren Augen eines Blinden an?

Gesundheit ist Reichtum! Wie gern unterschreiben wir diesen Ausspruch, wenn wir solches Elend gesehen haben, und wie danken wir Gott in unserem Herzen, daß er uns vor gleichem Leid bewahrt hat. Es muß schon ein ganz außerordentlich roher und brutaler Mensch sein, der es fertig bringt, über so einen Unglücklichen zu lächeln und zu spotten oder ungerührt an ihm vorüberzugehen. Es gibt aber leider auch gedankenlose Kinder, denen von den Eltern nicht die Ungehörigkeit ihres Benehmens klargemacht wurde, die in ihrem Unverstande einen solchen Armseligen auslachen und verhöhnen. Kinder sind oft hart und grausam, wenn es versäumt worden ist, Mitleid zu wecken. Man muß die kleinen Unvernünftigen beizeiten auf die äußeren Gebrechen ihrer Mitmenschen aufmerksam machen, ihnen vorstellen, wie schrecklich es ist, blind, lahm, taub oder stumm zu sein, und zu Gemüte führen, daß diese armen Menschen unsere Liebe und unser Mitleid doppelt verdienen. Und das Gefühl ist in einem gutgearteten Kinde sehr leicht zu wecken. Das Kinderherz ist so weich und rein wie eine weiße Wachstafel, und die Worte, die wir auf diese Tafel schreiben, bleiben bestehen, bis Gott sie wieder auslöscht.

Es gibt aber noch etwas, was wir nicht nur unseren Kleinen verbieten sollen, sondern was auch wir Großen zu tun vermeiden müssen, doch leider geschieht das nicht immer. Diese armen Leidenden, denen schon eine so schwere Bürde auferlegt wurde, können meistens kein aufdringliches Mitleid ertragen. Wie oft begegnet man neugierigen Augen — in denen ja vielleicht auch ein Ausdruck des Mitleids liegt — die angelegentlich die ihnen begegnenden gebrechlichen Menschen betrachten. Versetzt euch doch einmal an die Stelle des Betreffenden, der in vielen Fällen neben dem schwachen Körper auch eine krankhaft empfindliche Seele besitzt, und fühlt dann aufdringliche Blicke auf euch ruhen, die mit unverhohlenem Grauen und peinlicher Neugier euer Gebrechen betrachten. Glaubt ihr nicht, daß alle diese armen Menschen genau dieselbe Lebenssehnsucht, denselben Durst nach Liebe und Schönheit haben wie wir Gesunden, und daß alle diese Gefühle in ihnen unter einer feinen, zarten Decke schlummern, die sich bei dem leisesten Hauche bewegt und sie aufwachen läßt?

Wie viele schlaflose, kummervolle Nächte mag solch ein armer Mensch durchkämpft, wie viele heimliche Tränen geweint haben, ehe er sich durchgerungen hat zu der Erkenntnis, daß für ihn nicht alle diese Freuden blühen, die einem Gesunden wie etwas Selbstverständliches in den Schoß fallen. Mit solchen Menschen muß man doppelt zart, behutsam und liebevoll umgehen, darf sie niemals durch neugierige Blicke oder unzarte Fragen verletzen. Man darf ihnen aber auch kein Mitleid zeigen, denn das würde ihnen gleichfalls wehe tun. Gar nicht beachten darf man ihre Gebrechen, und geht man auf der Straße an ihnen vorüber, dann soll man sie nicht ansehen, als wäre etwas Besonderes an ihnen, auch muß man ihrem oft forschend auf uns gerichteten Blick ruhig begegnen damit sie kein Erschrecken, kein Zurückweichen an uns bemerken. Führt uns das tägliche Leben mit ihnen zusammen, so laßt uns geduldig die Schwächen und Launen ertragen, die sehr oft die Begleiterscheinungen ihrer Leiden sind; laßt uns immer daran denken, daß wir unendlich viel reicher, unendlich viel bevorzugter sind als sie, und daß wir niemals zart und nachgiebig genug sein können, um ihnen nur einigermaßen die schwere Last tragen zu helfen. Dr. E. K.

Zur Technik der Massage.

Die Massage ist eine Kunst, die Erlernung ihrer Technik ist schon alles andere als leicht, ihre vollkommene Beherrschung aber ist nur nach jahrelanger Praxis möglich, und auch nur dann, wenn der Masseur besondere Geeignetheit zu seiner Tätigkeit mitbringt.

Da die Massage überall da in Tätigkeit treten sollte, wo Gehen, Rudern, Reiten, Bergsteigen, Schwimmen usw. aus irgendwelchen Gründen nicht möglich sind, ist ihr therapeutischer Wert ohne weiteres klar, ebenso aber auch, daß ihre Ausübung unbedingt sachgemäß sein muß.

Bekanntlich ist die Zahl der verschiedenen, bei der Massagebehandlung vorgenommenen Handgriffe ungemein groß. Für die geringste Änderung der Hauptmanipulationen ist eine eigene Benennung geschaffen worden. So spricht man nicht allein vom Streichen, Reiben, Kneten und Klopfen, sondern auch vom Schnüren, Drücken, Walken, Hacken, Klatschen, Stoßen, Pochen, Quetschen, Dehnen, Sägen, Erschüttern, Kneipen, Stechen usw.

Was sind nun die Voraussetzungen, die ein Masseur bzw. einer, der es werden will, unbedingt erfüllen muß? Nicht nur die weiche, geschmei-

gige Hand, sondern auch eine mehr als gewöhnliche Körperkraft sind erforderlich; weiter aber müssen Willenskraft, Geduld und Ausdauer vorhanden sein. Die Ganzmassage erfordert Körperkräfte, die nicht jedem eigen sind.

Es ist möglich, während der Massage mit seinen Kräften hauszuhalten, wenn man den Patienten so lagert, daß die Hände einen möglichst günstigen Einwirkungspunkt finden. Die günstigste Art der Lagerung liegt natürlich ebenso auch im Interresse des Patienten, um ein Erlahmen seiner Geduld zu verhindern. Einen umfassenden Wirkungskreis wird sich übrigens nur ein Masseur schaffen können, der auf den Patienien seiner ganzen Person nach sympathisch wirkt. Aus dem einfachen, aber vielleicht noch sehr wenig beachteten Grunde, weil bei der Massage, wenn es sich um die Durcharbeitung des ganzen Körpers handelt, auch der Lebensmagneiismus eine wichtige Rolle spielt. Wer besondere heilmagnetische Fähigkeiten hat, wird unter allen Umständen auch als Masseur schnelle Heilungen dort erzielen, wo dies ein anderer, mit weniger Lebensmagnetismus ausgestatterter Masseur nicht vermag. Das Einfetten der Hände wird von allen Masseuren geübt. Ob man dazu Olivenöl, Vaseline oder sonst ein indifferentes Fett verwendet, ist gleichgülitig, Hautfunktionsöl dürfte allerdings besonders bequem und angenehm für diesen Zweck sein. Beim Drücken, Kneipen, Klopfen, Hacken, Erschüttern, Walken sollte man dagegen das Einfetten unterlassen. Will man nur eine erwärmende Beeinflussung hervorbringen oder eine stärkere Durchbluiung der Haut erzielen, sieht man ebenfalls von einem Einfetten der Hände oder des Körpers des Patienten ab. Bei der Massage des Auges, der Gebärmutter usw. kommt Fettanwendung ebenfalls nicht in Frage, während sie beim Streichen, Reiben, und Kneten sowie bei der länger dauernden Massage größerer Partien des Körpers anempfohlen werden muß.

Der günstigste Zeitpunkt für die Ausführung der Massage ist nach einem Dampfbade oder einem lauen Vollbade. Die Haut ist weich und geschmeidig geworden, die Poren sind geöffnet, die Blutzirkulation der Haut ist beschleunigt und die Nerven befinden sich in einem erhöhten Erregungszustande. Auch in einem Vollbade von 32 bis 33 Grad Celsius ist die Massage empfehlenswert. Nach der Massage empfiehlt sich eine laue Waschung oder Trockenreibung.

Die Dauer der Massage ist von so vielen Umständen abhängig, daß sich bestimmte Nerven dafür nicht aufstellen lassen. Die Größe des zu behandelnden Körperteiles, Grad und Form der Krankheit, Grad der beabsichtigten Einwirkung. Alter, Geschlecht und Konstitution des Patienten beeinflussen die Dauer der Sitzung oft sehr einschneidend. Bei trockenen Massagen genügen jedenfalls in der Regel schon drei bis vier Minuten. Eine Ausdehnung bis zu zehn Minuten ist angängig, wenn die Hände des Masseurs oder der Körper des Patienten eingefettet worden sind.

Ein Zuviel ist gerade auf dem Gebiete der Massage besonders zu vermeiden. Dies lasse man sich hinsichtlich der Kraft gesagt sein, die beim Streichen, Reiben, Kneten, Drücken oder Stoßen aufgewendet wird. Es gibt heute noch Masseure, die der Meinung sind, durch recht kräftige Massage die Heilwirkung beschleunigen zu können. Nichts ist irriger als dies. Die Massage soll nur anregen, in diesem Falle die Reaktionskraft

des Organismus erregen. Es heißt also, das rechte Maß zu finden, eine Massage auszuüben, die gleichzeitig nachdrücklich, bestimmt und doch auch milde und sanft ist. Schon Hippokrates schreibt vor: „Die Reibungen mit der Hand müssen aber sanft gemacht werden".

Es wäre falsch, bei der Behandlung von Krankheiten die Massage sofort an der erkrankten Stelle zu beginnen. Es wird sich vielmehr empfehlen, zunächst die an die erkrankten Stelle angrenzenden, scheinbar gesunden Teile, und zwar die nach dem Zentrum zu liegenden zuerst zu massieren. Es hat dies den Zweck, die Lymphbahnen frei zu machen, die für gewöhnlich durch Entzündungsprodukte verlegt sind. In allen Fällen fange man also mit Massieren bei zentralwärts gelegenen, anscheinend gesunden Körperteilen an z. B. bei Erkrankungen des Ellenbogens am Oberarm, oberhalb der Gelenkbeuge, bei Erkrankungen des Knies am Oberschenkel, am oberen Rande der Kniekapsel, und gehe von da ab immer weiter nach aufwärts, also nach dem Zentrum des Blutkreislaufes, dem Herzen zu. Professor Roßbach sagt in seinem Lehrbuch der physikalischen Heilmethoden: „Es handelt sich bei der Massage eigentlich nur ganz einfach um eine Fortschaffung von Blut, Lymphe und Exudat von außen gegen die Mitte. Da ist denn doch das Streichen, Reiben, Kneten und Klopfen hinlänglich, um alles zu erreichen, was mit dieser Methode überhaupt zu erreihen ist, und dürfte deshalb an die geistreichen Erfinder neuer Untermethödchen die dringende Bitte gerichtet werden, ihre Erfindungen lieber für sich zu behalten. Dr. E. Kwaśnik.

Nur 5 Sekunden!

Wieviele Menschen sagen nicht: Ich habe gar keine Zeit! Und doch stimmt diese Redensart in den allermeisten Fällen nicht mit der Wirklichkeit überein. Jeder Mensch hat Zeit, wenn er sie sich dort nimmt, wo er sie sich nehmen kann und darf. Wieviel Zeit wird nicht häufig mit vollständig überflüssigen Dingen vergeudet, mit sogenannten Vergnügungen, die den Menschen körperlich und seelisch zurückbringen und von wichtigeren Aufgaben ablenken.

Die Erfahrung lehrt jedoch, daß dem Menschen keine Einsicht wird, wenn er sie nicht selbst will. Und wen wirklich der Wille da ist, zeigt sich leider oft genug eine recht unschöne Bequemlichkeit, die schon dem stärksten Willen zum Verhängnis geworden ist. Bei manchem ist an dieser Tatsache der gute Wille zur Abhärtung zerbrochen.

Eines der besten Abhärtungsmittel ist das kalte Halbbad. Hierbei reicht das Wasser etwa bis an den Nabel des Badenden. Die Badedauer übersteige auf keinen Fall 5 — 10 Sekunden. Und die paar Sekunden sollte doch Jeder aufbringen können, der sich wenigstens einigermaßen seiner Verantwortung sich und seiner Familie gegenüber bewußt ist.

Die kalten Halbbäder kräftigen den Unterleib in hohem Maße. Sie erhalten und mehren die vorhandene Körperkraft, die wir doch wahrlich heute mehr denn je nötig haben. Segensreich ist auch ihre Wärmeentwicklung und ihr förderlicher Einfluß auf die Blutzirkulation. Es muß aber immer wieder gesagt werden: das kürzeste Bad ist das beste! Beim Fünf-Sekunden-Bad wird die Naturwärme des menschlichen Körpers geschont. Ebenso muß ausdrücklich darauf hingewiesen werden, daß die Häufigkeit der Bäder nicht zu weit ausgedehnt wird. Als Norm kann man etwa wöchentlich 2 — 3 Bäder annehmen. Aber auch hier: eher weniger — nie mehr! Am praktischsten hat es sich erwiesen, vom Bett aus in die mit kalten Wasser gefüllten Wanne zu steigen und nach dem Bade sofort wieder ins warme Bett zurück zu gehen, ohne sich abzutroknen. Diese Anwendungsart ist dem Körper am dienlichsten. Wohlgemerkt: Unsere Ausführungen haben nur bei gesunden und schwächlich veranlagten Menschen Gültigkeit — aber nicht bei Kranken. Diesen darf nur der Arzt nach genauer Prüfung und Untersuchung kalte Halbbäder verordnen.

Die Anwendungsweise der warmen Halbbäder ist im allgemeinen die gleiche wie die der kalten. Die Temperatur sei hier etwa 30 bis 33 Grad und übersteige niemals 38 Grad. Die Dauer kann bis zur einer Viertelstunde ausgedehnt werden. Zu beachten ist, daß dem Wasser in jedem Falle ein Kräuterabsud beigefügt wird. Und zwar dient das Zinnkraut-Halbbad besonders bei rheumatischen Beschwerden der Blase und der Nieren und bei Stein- und Urinleiden. Haferstroh und Fichtenreiser werden gewöhnlich bei gichtischen Erkrankungen angewendet. Ist beides nicht zur Hand, tut ein Heublumenbad gleiche Dienste, wenn auch die Wirkungen etwas schwächer sind. Ueberhaupt ist die letztere Anwendung bei allen Unterleibsleiden angezeigt und ebenso bei hartem Stuhlgang, Hämorrhoiden, äußeren Geschwüren und kolikartigen Erscheinungen.

Unsere Leser haben nunmehr gesehen, welche manigfaltige Anwendungsmöglichkeiten ein Halbbad bietet. Doch mit der Möglichkeit allein ist uns nicht gedient, denn nur einem kleinen Teil unserer Freunde steht ein Badezimmer zur Verfügung. Auch fehlt wohl den meisten bei der heute immer noch vorhandenen Wohnungsmisere der Raum, eine größere Badewanne selbst nur zu zeitweisem Gebrauch aufzustellen.

Aus diesem Grunde ist es als bedeutender Fortschritt zu werten, daß uns jetzt eine Kipp-Sitzbadewanne zur Verfügung gestellt wird, die allen Ansprüchen an Zweckmäßigkeit, Sparsamkeit und Bequemlichkeiten genügt. Sie ist leicht transportabel, ermöglicht äußerst bequemes Einsteigen und Sitzen und gestattet vollkommen freies Bewegen beim Waschen des ganzen Körpers. Die Wanne ist noch dazu sehr wassersparend und kann mühelos bis zum letzten Tropfen durch eine einfache Kippvorrichtung entleert werden. Zudem gewährt sie beim einfachen Fußbad ein bequemes Aufstellen der Füße, wodurch eine sorgfältige Fußpflege gewährleistet wird.

Wo habe ich mich nur erkältet?

Die rauhere Jahreszeit hat begonnen, und mit ihr hält bei vielen auch das Heer der Erkältungskrankheiten seinen Einzug. Nun gewährt es zwar immer einen gewissen Trost, wenn es einem gelingt, dahinter zu kommen, wo und wann man sich erkältet hat, um ein andermal vorbeugen zu können. Aber obgleich man sich bewußt ist, beim Ausgehen alle Vorsichtsmaßregeln bezüglich warmhaltender Kleidung angewandt zu haben, krächzt man plötzlich wie ein Rabe, und ein fürchterlicher Schnupfen oder Schlimmeres hält einen in Bann, ohne daß man die Ursache zu ergründen imstande ist.

Von dem landläufigen Spaziergang, bei dem man wohlweislich sich mit allen notwendigen Wärmehüllen versehen hat, wird man in den meisten Fällen die Erkältung nicht mit nach Hause gebracht haben, sondern meistens sind es unbeachtete, aber sehr verbreitete kleine Verstöße gegen die Regeln der Vorsicht, die das Unglück verschulden.

Namentlich die Hausfrauen begehen unbedachterweise häufig kleine Unvorsichtigkeiten in hygienischer Beziehung. Man ist im Waschhaus beschäftigt, das mit heißer, feuchter Luft erfüllt ist, und der Körper transpiriert durch das Hantieren im warmen Raum. Verläßt man das Waschhaus, so führt der Weg gewöhnlich über einen kalten Hof oder Kellergang, der Kontrast zwischen der Temperatur drinnen und draußen ist ungeheuer. Würde man die Vorsicht gebrauchen, über Kopf und Schultern ein dichtes Tuch zu schlagen, so könnte schwerlich eine Erkältung zustande kommen. Aber meistens geschieht dies nicht, und die wenigen Minuten der Unvorsichtigkeit sind oft die Ursache längerer Unpäßlichkeit. Dieser plötzliche Wechsel zwischen heiß und kalt ist es, der vielen, oft bei ganz unbedeutenden Anlässen zum Verhängnis wird.

Man springt aus der mit heißen Kochdünsten erfüllten Küche rasch auf den kalten Hof oder nach dem Stall ohne schützende Hülle. Man tröstet sich, es seien nur wenige Minuten. Jedoch der plötzliche Wechsel wirkt auch in kürzerem Zeitraum nachteilig. Namentlich Leute, die zu Katarrhen neigen, verdanken solchen unbeachteten Kleinigkeiten ein Erkältungsleiden.

Oft rennen die Kinder ohne Mantel aus der geheizten Stube eben über die Straße zum Bäcker oder spielen in der Frühstückspause, nachdem sie die geheizte Schulstube verlassen haben, ohne Überkleidung auf dem Schulhof herum. Unzählige Male kann man beobachten, daß Schulkinder, so erhitzt, wie sie von der Turnstunde sein mögen, hinausstürzen

ins Freie und sich gefährliche Erkrankungen durch diesen plötzlichen Temperaturwechsel holen. Die Eltern aber, die keine Ahnung hiervon haben, fragen sich betrübt, welche Ursache ihre Lieblinge aufs Krankenlager gebracht haben mag.

Im Warenhaus ist man im Mantel und Pelzkragen treppab, treppauf gelaufen und tritt erhitzt auf die wirklich kalte Straße, wo der Ostwind pfeift. Hätte man die Vorsicht gebraucht, drinnen die Oberkleidung etwas zu lockern, aber vor allem vor dem Verlassen des Lokals in dem kühlen Vorraum einige Minuten zur Abkühlung verweilt, so wäre der Temperaturunterschied nicht nachteilig gewesen.

Es gibt empfindliche Leute, denen es schon schadet, wenn sie in einem gutgeheizten Zimmer das Fenster öffnen und den Kopf hinausstecken in die kalte Winterluft, um nach dem Wetter zu sehen. Manche schaffen sich Erkältungsgelegenheiten, indem sie ihren Besuch im dünnen Hauskleid die kalte Treppe hinuntergeleiten und bei offenstehender Haustür, durch die der scharfe Nordwind hereinfegt, lange Abschied nehmen. Oft kann man an zugigen Straßenecken lustig plaudernde Gruppen erblicken, die soeben glühheiß aus dem Kaffeekränzchen oder dem Bierlokal kommen und sich hier den Tod holen. Wieder andere haben die Gewohnheit, aus einem warmen Zimmer kommend, auf den zugigen Vorderraum der Straßenbahn zu springen und sich hier bis aufs Mark durchkälten zu lassen.

So wird der plötzliche Übergang von warm zu kalt häufiger als man glaubt, die Ursache zu allerlei Erkältungen, die gut hätten vermieden werden können, wenn man die einfachen hygienischen Vorbeugungsmaßnahmen nicht unbeachtet gelassen hätte.

Spröde oder rissige Hände.

Während des Winters leidet fast jeder Mensch an spröden Händen. Ein gutes Heilmittel dagegen ist: Man mische zwei Teile Apfelwein-Essig mit einem Teil Glyzerin, reibe nach dem Waschen die Hände damit ein und lasse es an den Händen trocknen. Dies Mittel ist wirksamer, als manche andere Salbe.

Vom Verlag:

Der Verlag erstattete im weiteren Verlauf die Kosten für Arzt und Arzneien folgenden Abonnenten des „Dobro Ludu":

infolge Krankheiten:

375 Barciaga Agnes, Poznań, Jasna 14
376 Kwaśniok Gertrud, Katowice, Dąbrówki 2
377 Szeliga Eduard, Radzionków, Nakielska 1
378 Freudenberg Hedwig, Piotrowice, Pocztowa 31
379 Tschentschel Paul, Brynów, Brynowska 64
380 Koczwara Hedwig, Katowice, Zielona 28
381 Ostrzołek Gertrud, Polomja, Kreis Rybnik

382 Pluta Josef, Vornowice, Raciborska
383 Szczotka Hedwig, Rydultowy, Dworcowa
384 Smiatek Marie, Paruszowice, Praski
385 Tomala Gertrud, Bierdułtowy, Kreis Rybnik
386 Michalski Franz, Szczygłowice, „ „
387 Klose Margarete, Jastrzębie dolne, „ „
388 Krol Paul, Siemianowice, Szeflera 15
389 Weißberger Anna, Lipiny, Bytomska 11
390 Wieczorek Berta, Katowice, Batorego 5
391 Skora Marta, Swiętochłowice, Szkolna 1
392 Ciwis Johann, Pszów, Karola Miarki
393 Smarslik Anna, Bielszowice, Zabrska 3
394 Sikora Emanuel, Rydultowy, Pszowska
395 Cichos Hedwig, Piece, Restauracja
396 Ciba Teha, Król-Huta, Pudlerska 30
397 Kucz Anna, Janów, Szkolna 39
398 Langer Marta, Katowice, Marjacka 24
399 Ditrich Helene, Rożdzień, Ryjtana 43
400 Pollak Rosa, Katowice, Francuska 4
401 Gruszka Lotte, „ „ 3.go Maja 17
402 Gawel Salome, Siemianowice, Bytomska 3
403 Posielek Augustyn, Swiętochłowice, Długa 10
404 Lamparska Ludwig, Katowice, Kochanowskiego 12 a
405 Nowak Elisabeth, Król-Huta, Mickiewicza 31
406 Kropka Marie, Kostuchna, Dworcowa
407 Waliczek Waleska, Wielkie Hajduki, Krakowska 111
408 Konopka Anna, Katowice, Kozielska 1
409 Hilla Berta, Król-Huta, Sobieskiego 5
410 Gajdzik Marie, Brzeziny, Poniatowskiego 10
411 Botor Johanna, Lipiny, Graniczna 9
412 Troschka Julius, Rydultowy, 3 go Maja 4
413 Frach Julie, Król-Huta, Wolności 68
414 Piechaczek Silvester, Szarlociniec, Król-Hucka 9
415 Zahrndt Gertrud, Król-Huta, Graniczna 7
416 Miklas Konrad, Bielszowice Główna 65
417 Helmrich Margarete, Katowice, Sienkiewicza 62
418 Strużyna Wiktor, Swiętochłowice, Wolności 18
419 Ryszka Teodor, Pszów, Wodzisławska
420 Chmiel Anna, Naklo, Główna
421 Golstein Jenny, Wielkie Hajduki, Król-Hucka 1
422 Wojcik Paul, Król-Huta, Bytomska 18
423 Rubinfeld Daniel, „ „ Jagiellońska 3
424 Knabel Margarete, Katowice, Plebiscytowa 20
425 Gidziela Hedwig, Król-Huta, Kordeckiego 5
426 Wybieralski Alois, Siemianowice, Bytomska 22
427 Kustorz Martha, Katowice, Kościuszki 48
428 Unger Monachin, Król-Huta, 3 go Maja 59
429 Fink Charlotte, Katowice, Teatralna 8
430 Tomczyk Franz, Bielszowice, Kreis Katowice